LO QUE MADMEN NOS ENSEÑA SOBRE PUBLICIDAD Y CONSUMO >pág. 24

Revista del Consumidor

ESTUDIO DE CALIDAD > PÁG. 36

TINTES PARA CABELLO

Rubio, castaño y rojo: descubre cuál sí se queda en tu cabeza

8 ejercicios para mamá
bienestar en casa
pág. 78

CONSUMO CULTURAL

Cine, libros, música, ferias
Vuelven nuestras recomendaciones
> pág. 72

Mayo de 2014 Núm. 447 $25
7 509997 078342 00447
Exhibir hasta el 31 de mayo ISSN 0185-8874
revistadelconsumidor.gob.mx @r_consumidor

LO BÁSICO DE LA REFORMA HACENDARIA

PARA UN CONSUMO INFORMADO

Qué es el IVA y el IEPS

El **IVA** y el **IEPS** son impuestos que se pagan por la compra de bienes y servicios.

Ambos son impuestos indirectos, lo que significa que quien los paga es el consumidor final del bien o del servicio.

El **IEPS** es un impuesto adicional al **IVA**, por lo que habrá casos en que ciertos productos sean objeto a partir de 2014 a ambos impuestos.

¿CÓMO MODIFICAN LOS PRECIOS LOS NUEVOS IMPUESTOS?

IMPUESTO AL VALOR AGREGADO (IVA) %

- La tasa aplicable para el cálculo del **IVA** en la franja fronteriza del país se incrementa del 11 % al 16 %. Esto significa que los productos y servicios objeto del **IVA** tendrán un ajuste del 16% sobre su precio original.
- Hay productos que en 2013 no eran objeto del **IVA** y que sin importar si se venden o no en las zonas fronterizas de México, tienen ahora una tasa del **IVA** del 16%.

IMPUESTO ESPECIAL A LA PRODUCCIÓN Y SERVICIOS (IEPS) %

- A partir de 2014 se incluye el **IEPS** en un 8% a alimentos no básicos con densidad calórica de 275 calorías o mayor por porción de 100 gr.
- En los casos de bebidas saborizadas con cualquier tipo de azúcares añadidos, el **IEPS** es de un peso por litro del producto.

NUEVO IEPS E IVA EN PRODUCTOS Y SERVICIOS

APLICACIÓN DEL IVA

SIN GRAVAMEN 2013	GRAVAMEN 2014
Alimentos no procesados	Sin gravamen a nivel nacional
Medicinas	Sin gravamen a nivel nacional
Espectáculos deportivos, cine, teatro y circo	Sin gravamen a nivel nacional (Pueden tener impuestos locales)
Colegiaturas	Sin gravamen a nivel nacional
Enajenación de perros, gatos y mascotas	16% de IVA a nivel nacional
Alimentos para mascotas	16% de IVA a nivel nacional
Transporte público de personas	16% de IVA a nivel nacional (excepto los servicios prestados en áreas urbanas, suburbanas o zonas metropolitanas).
Hotelería a turistas extranjeros	16% de IVA a nivel nacional (excepto a los que ingresen para participar en congresos, convenciones, exposiciones y ferias).
Chicle y goma de mascar	16% de IVA a nivel nacional
Compra de oro, joyas, orfebrería, piezas artísticas u ornamentales	Tasa cero para ventas intermedias y cuando el contenido de oro del producto sea de al menos el 80% a nivel nacional.

Para saber más sobre el IVA en productos y servicios, el IEPS y su aplicación, así como la lista de alimentos exentos del impuesto especial sobre producción y servicios, entra a: **consejos.profeco.gob.mx**

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Paleta de color, por **Boligán**

CONTENIDO

4 | *Esta es tu voz*
Dudas, quejas o comentarios. Tú preguntas, Profeco responde

6 | *A detalle*
La industria vitivinícola mexicana en números

8 | *Orbe*
Energía sustentable para un mundo más limpio

10 | *Nutrición*
Come sano y evita riesgos durante tu embarazo

12 | *Bienestar*
Ejercicios prácticos para mamás superactivas

15 | *Tips del chef*
¿Te quedó comida de ayer? Recíclala y renueva su sabor

16 | *Hogar y sociedad*
Las recompensas de procurar al planeta

20 | *Finanzas responsables*
Más vale prevenir que perder salud y dinero

24 *Tendencias*
La publicidad hecha televisión

28 | *Infografía*
El último adiós de Windows XP

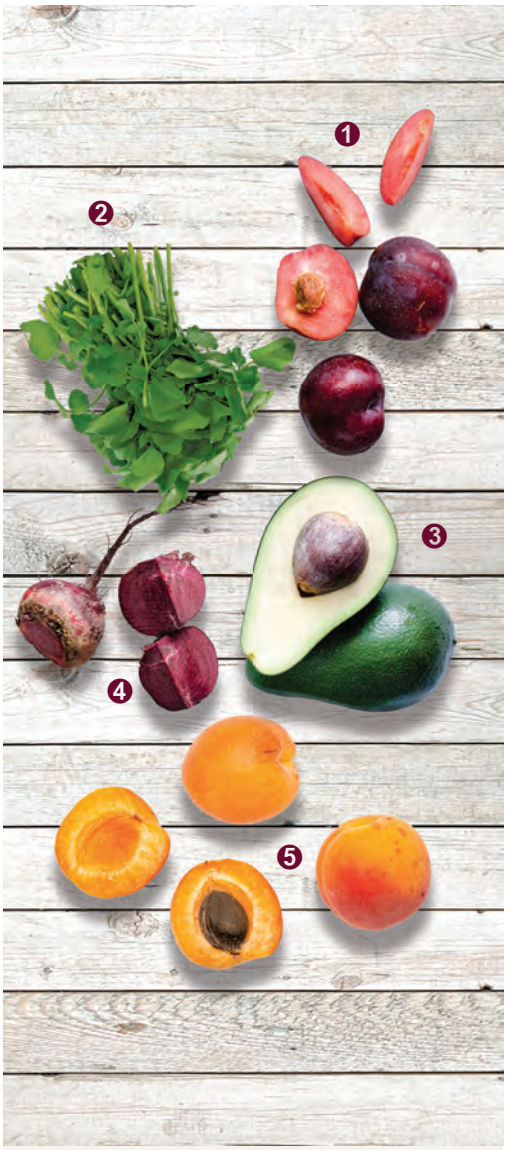
30 *Radiografía*
Mamás inalcanzables

36 *El Laboratorio Profeco reporta*
Tintes para el cabello
Rubio, castaño, rojo o sin canas, ponemos a prueba los productos que transformaron el imperio de la belleza

54 | *Quién es Quién en los Precios*
Dónde comprar tu tinte preferido

58 *Estudio de calidad*
Sillas altas para infantes (periqueras)
El asiento más cómodo y seguro para tu bebé

La Revista del Consumidor, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población.
No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.



Las más frescas del mes

Estas son las frutas y legumbres que comienzan su temporada en este mes. Aprovecha su frescura y beneficios en cada una de tus comidas:

1. Ciruela
2. Chabacano
3. Aguacate
4. Berro
5. Betabel

70 | *Tecnología Doméstica Profeco*
¿Manos de lija? Una solución para lograr una piel de seda

72 | *Consumo cultural*
Cine, libros, series y *apps* para comprar sabiamente

74 | *Tiempo libre*
Lánzate a alguna de las ferias más importantes del país y disfruta del verdadero color mexicano

76 | *Esquina cultural*
Músico, poeta o pintor. La oferta educativa para artistas en ciernes

78 | *Pequeños consumidores*
¿Qué quieres ser cuando seas grande? Conoce los oficios más extraños

80 | *El Turno de*
Blanca Ríos: primera bailarina y mamá primeriza

Revista del Consumidor

Procuradora Federal del Consumidor
Lorena Martínez Rodríguez

Coordinador General de Educación y Divulgación
Juan Ricardo Hernández Morales

Director General de Difusión
Jorge Moreno Covarrubias

Director Editorial
Uriel Rodríguez Meléndez

Jefe de Información
Ismael Flores Ruvalcaba

Jefa de Redacción e Investigación
Thalía Castillo Gill

Reporteros
Pedro Hesiquio García Pizarro
Judith Sánchez Reyes

Corrección de Estilo
Marco Menéndez

Directora de Arte y Diseño
B. Patricia Martínez Rodríguez

Editor Gráfico
Javier Caballero Sandoval

Diseño
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco

Ilustración
Arnulfo Guevara
Bruno Piña

Fotografía
José Rodríguez

Colaboradores
Rocío Alvear
Alma Beade Ruelas Boligán
Carlos Enrique García Soto
Dr. Carlos A. Olais
Chef Julio Romagnoli

Departamento de Distribución y Circulación
A. Nayibe Contreras Nava

Publicidad
5553 0574
ventasrevista@profeco.gob.mx

Consejo Editorial
Maximiliano Cárdenas Denham
Rafael Ochoa Morales
Noreli Domínguez Acosta
Salvador Farías Higareda
Gastón Fernández Arnaiz
Juan Ricardo Hernández Morales
Tomás Manuel Sánchez Robles
Érika Lejsek Leonard
Jorge Moreno Covarrubias
Ivonne Nemer Orive
Roberto Padilla Márquez
Estela Ruiz Esparza

PROFECO Procuraduría Federal del Consumidor
SE Secretaría de Economía

Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, DF, CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A.C., Calle Guerrero #50, col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Uriel Rodríguez Meléndez. Tiraje: 40,000 ejemplares.

¿TIENES DUDAS, SUGERENCIAS O EXPERIENCIAS DE CONSUMO QUE QUIERAS COMPARTIR?

Escríbelas al correo **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a nuestras oficinas, ubicadas en Av. José Vasconcelos 208, séptimo piso, colonia Condesa, C.P. 06140 en el Distrito Federal. También puedes seguirnos en Twitter (**@r_consumidor**) o darnos *like* en Facebook (**Consumidor Inteligente**).

EN TIEMPO Y FORMA

Quisiera saber cuál es el tiempo máximo que puedo tardar en ir a recoger un equipo que llevé a reparar (una lavadora) a un taller de servicio, sin que el prestador del servicio me diga que ya lo perdí por no haber ido a pagar la reparación y a recogerlo. ¿Me podrían decir cuál es el artículo de la ley de la Procuraduría del Consumidor donde venga dicho tiempo?

Ing. Juan José F.

RESPUESTA

A diferencia de lo que ocurre en otros países, en México el tiempo para recoger el bien es el que se haya estipulado en el contrato o convenido con el proveedor de servicios, especialmente aquellos que se dedican a la reparación y/o mantenimiento de aparatos electrodomésticos, ya que se rigen por la *Norma Oficial Mexicana NOM-174-SCFI-2007, Prácticas comerciales – Elementos de información para la prestación de servicios en general*, que los obliga a registrar su modelo de contrato de adhesión en **Profeco**. En dicho contrato debe estipularse el plazo.

Y como nos pides un artículo de la ley, el artículo 7 de la Ley Federal de Protección al Consumidor señala que: "Todo proveedor está obligado a informar y respetar los precios, tarifas, garantías, cantidades, calidades, medidas, intereses, cargos, términos, plazos, fechas, modalidades, reservaciones y demás condiciones conforme a las cuales se hubiera ofrecido, obligado o convenido con el consumidor la entrega del bien o prestación del servicio, y bajo ninguna circunstancia serán negados estos bienes o servicios a persona alguna".

@Eliseorg:

@PROFECO, NECESITO ASESORÍA. QUIERO DESBLOQUEAR MI EQUIPO TELCEL, PERO ELLOS DICEN QUE NO SE PUEDE. AYUDA.

@Profeco:

Buen día. Ingresa a **concilianet.profeco.gob.mx/concilianet/faces/login.jsp** para presentar tu queja. Te ayudaremos a conciliar al respecto.

Lo Sen en Facebook

Hola, quisiera que me orientaran: ¿dónde puedo poner una queja contra Tacos Don Manolito? Sus encargados impidieron la entrada a mi hermana y sobrinas de 11 y 14 años por su apariencia física y condición social. Les agradezco de antemano su apoyo y orientación.

RESPUESTA

Por favor, ingresa a **www.profeco.gob.mx/procitel/procitel.asp** y haz una cita para presentar tu queja en la delegación **Profeco** más cercana. Si quisieras, el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación también puede actuar ante este caso. Ingresa a **www.conapred.org.mx** y sigue orientación específica.

¿Quieres formalizar una queja o hacer una denuncia? Comunícate al** Teléfono del Consumidor. **Llama desde la Ciudad de México y el área metropolitana al** 5568 8722 **o al** 01 800 468 8722 **desde el resto del país.

CELULAR FUERA DE GARANTÍA

Hace un par de semanas una persona tiró mi teléfono celular, el botón de encendido se descompuso y al día siguiente lo llevé al Centro de Atención a Clientes de Telcel, compañía proveedora del servicio. Aun así, la garantía ya no cubría. Sin embargo, dejé el equipo para su arreglo. Lo curioso fue que al día siguiente me lo entregaron en peores condiciones: la pantalla ya no mostraba nada, sólo encendía en negro, y lo único que pudieron decirme es que al firmar estaba de acuerdo con lo que pasaría y que eventualmente la falla se presentaría. ¿Podrían asesorarme en este caso?

Pável V.

RESPUESTA

Como en la mayoría de estos casos, estimado Pável, la clave está en el contrato que firmas y al que proveedor y consumidor se unen de conformidad. En palabras del artículo 7 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, todo proveedor está obligado a prestar el servicio en los términos y condiciones conforme a las cuales se obligó o convino con el consumidor; en consecuencia, en caso de incumplimiento en la prestación del servicio, o bien, que este sea prestado de manera deficiente, esta Procuraduría puede recibir tu reclamación vía internet, ya que Radiomóvil Dipsa, S. A. de C. V., (Telcel), es uno de los proveedores que tienen suscrito convenio de colaboración para conciliar en línea.

Ingresa a **http://bit.ly/concilianett**, plataforma que atiende las quejas de manera más rápida y permite a sus usuarios presentar la queja desde su hogar, oficina o cualquier otro lugar con acceso a internet. Las audiencias de conciliación se llevan a cabo mediante una sala de audiencias virtual (tipo chat), en la cual el consumidor, el proveedor y **Profeco** interactúan con el fin de encontrar una solución a la queja.

También puedes comunicarte al Teléfono del Consumidor (**5568 8722** y **01 800 468 8722**) para que te agenden una cita y acudas a la delegación **Profeco** que te corresponda y, de ser lo procedente radiquen tu queja, para lo cual es preciso que lleves toda la documentación relativa al caso, en fotocopia y por duplicado, así como una identificación oficial. Acudir directamente a la delegación que te corresponde también es opción, pero primero deberás saber su ubicación, la que te darán si marcas al Teléfono del Consumidor con la documentación ya indicada.

@Papibitch:

@PROFECO, ¿PODRÍAN DECIRME DÓNDE PUEDO ACUDIR PARA QUEJARME SOBRE CÓMO ARBITRARON MI QUEJA, ALGÚN CORREO O ÁREA DE CONTROL INTERNO?

@Profeco:

Claro: contáctanos a través de alguno de los medios que se encuentran en la siguiente liga **www.profeco.gob.mx/transparencia/oic/servicios_oic1.asp** ¡Saludos!

Atención: Las cartas que envíes a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (IFAI). Muy importante: no olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto contigo. Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La **Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria con el objetivo de que, a través de las instituciones correspondientes, se resuelvan los conflictos que enfrenten con prestadores de servicios.

CONCILIANET

¡DESAHOGA TU QUEJA EN 5 CLICS!

Entra a **CONCILIANET.PROFECO.GOB.MX** para resolver tus inconformidades con alguno de los 96 proveedores participantes, con cero filas, cero espera y cero papel.

DETALLE

600 ml de vino

CONSUMO PER CÁPITA ANUAL EN MÉXICO
(en Argentina es de 20 litros)

+350 *etiquetas mexicanas*

+100 BODEGAS
Y PRODUCTORES DE VINO
90% está en Baja California
el resto en Aguascalientes, Coahuila, Guanajuato, Querétaro y Zacatecas

3000 hectáreas
ACTUAL ÁREA DE PRODUCCIÓN NACIONAL DE VINO
EN ESE ESPACIO CABRÍAN **4.6 MILLONES**
DE AUTOS COMPACTOS

60 MILLONES DE LITROS
es el tamaño anual del
mercado de vino en México
26% es producto mexicano

33 millones de mexicanos
beben cerveza y destilados,
pero no vino

Fuente: Consejo Mexicano Vitivinícola

¡SALUD POR LA UVA MEXICANA!

Con la llegada del nuevo siglo, la industria vitivinícola de nuestro país sólo ha crecido, consiguiendo premios y relevancia por todo el mundo y, aun más importante, conquistando el gusto de más y más bebedores, expertos y no tanto.

De hecho, la industria prevé que para el año 2020 el volumen de la industria se triplicará, lo que representaría alrededor de 200 millones de litros, y lo mejor es que la participación de las empresas mexicanas sería de 40% en un cálculo conservador, pero podría llegar hasta 50%.

Puras buenas noticias para el vino hecho en nuestro país, así es que digamos ¡salud por la uva mexicana!

MÉXICO

EL SOL SALE PARA TODOS

Un estudio de IHS Technology afirma que México avanza en la generación de energía fotovoltaica y mejora su atractivo para posibles inversiones. Así, el país pasó del quinto al tercer lugar entre los mercados con mayor potencial en esta fuente energética en el mundo, debido a su clima macroeconómico, el tamaño potencial del mercado, la rentabilidad de los proyectos y la madurez de su infraestructura. Cabe subrayar que este año, México tiene proyectos en construcción por cerca de 327 megavatios de energía solar.

Fuente: Reforma

Un futuro sustentable

La inversión en energías renovables, así como el desarrollo de oportunidades en el mercado energético, son algunos indicadores que la organización EY toma en cuenta para evaluar el atractivo de los países interesados en eficientar su consumo. Aquí los diez mejores:

1 Estados Unidos

2 China

3 Alemania

4 Japón

5 Reino Unido

CANADÁ

CASA POR CASA

Bajo la línea de pobreza sobreviven cerca de 3 mil millones de personas, mil 100 millones viven en chozas, y más de 120 millones subsisten de la basura y ganan menos de un dólar al día (13.2 pesos). Al igual que WeRide en Detroit y la marca de zapatos TOMS, la canadiense World Housing está usando el modelo "compra una, regala una" para ayudar a construir casas para familias en las regiones más pobres del mundo. Aquellos que busquen construir o comprar una casa, pueden ayudar a que una familia haga lo mismo en otro lugar del mundo.

Fuente: World Housing

ESTADOS UNIDOS

PIENSA SUCIO

Para educar a los consumidores acerca de ingredientes tóxicos en productos de higiene personal y de belleza, la *app* estadounidense Think Dirty ayuda a analizarlos. Algunas estadísticas indican que cada uno de estos productos contiene, en promedio, 14 ingredientes, lo que significa que nuestro cuerpo está expuesto a más de 61 mil 320 sustancias químicas al año, de las cuales más de 20 mil son potencialmente tóxicas. Así, aprender sobre los productos, revisar su información y los potenciales riesgos para la salud, ayudará a comprar productos más limpios.

Fuente: Think Dirty

BRASIL

REUSAR ES MEJOR

Las tapas de las bebidas que consumimos significan mil millones de dólares en desperdicio plástico cada año, pero ¿qué hacer con ellas? En respuesta, la empresa brasileña Clever Pack ha desarrollado la tapa Clever Cap, que la rediseñó y la convirtió en un bloque estilo Lego para darle una segunda vida después de servir como tapa. Una vez que han cumplido su propósito, las tapas pueden acumularse para crear una colección de bloques de construcción. Incluso, su diseño permite la interacción con otras marcas. Mejor que reciclar es reusar.

Fuente: Clever Pack

SUDÁFRICA

SE HIZO LA LUZ

Muchas son las iniciativas para llevar luz a las comunidades afectadas por la pobreza y una mala infraestructura eléctrica. Una de ellas es The Lightie, un sistema que puede ser enroscado a cualquier botella vacía y que consta de un filamento alimentado por energía solar, el cual puede brindar luz a bajo precio en lugares que la necesitan. Ocho horas de sol significan 40 horas de luz y su precio es menor a los diez dólares (cerca de 135 pesos). En el mundo, 2 mil millones de personas viven sin luz; sin duda, The Lightie significa un gran invento.

Fuente: The Lightie

PAÍSES BAJOS

FERTILIZANTE

La orina recuperada de una ciudad puede ser muy útil. Tanto que en Países Bajos la compañía de agua Waternet ha colocado urinarios públicos en Ámsterdam para recolectarla y convertirla en fertilizante para las azoteas verdes de la urbe. El proyecto da solución a dos problemas: primero, el fósforo es un ingrediente clave en los fertilizantes; y segundo, el fósforo de la orina suele cristalizarse en las tuberías, tapándolas. Esta campaña coincide con la reciente legislación holandesa que permite a la agricultura el uso de desechos humanos en granjas.

Fuente: Waternet

"AL MIRAR HACIA EL LARGO PLAZO, DEBEMOS PREGUNTARNOS ACERCA DEL ROL QUE JUGARÁ EL CARBÓN —PORQUE TENDRÁ UN ROL—. PERO FRACASAR EN HACER DEL CARBÓN UNA FUENTE DE ENERGÍA LIMPIA, TENDRÁ ENORMES Y TRÁGICAS CONSECUENCIAS"

—Maria van der Hoeven, directora ejecutiva de la Agencia Internacional de Energía

6

Canadá

7

India

8

Australia

9

Francia

10

Corea del Sur

Fuente: EY

Madre a los 35

Una sana alimentación es imprescindible durante el embarazo, sobre todo cuando se trata de situaciones de riesgo. No obstante, ser madre después de los 35 años, padecer diabetes gestacional o preeclampsia no tiene por qué prestarse a complicaciones

Carlos A. Olais
es médico intensivista en la Unidad de Cuidados Intensivos de la clínica-hospital CEM; además, es jefe de la División de Medicina Interna del Hospital General Dr. Agustín O'Horán, en Mérida, Yucatán.

A lo largo de la vida, las necesidades nutricionales varían, dependiendo de factores como la zona geográfica, el crecimiento, el tipo de vida, la mercadotecnia o el poder adquisitivo de cada ser humano.

Sin embargo, la alimentación de la mujer en edad reproductiva cobra especial relevancia, dado que sus requerimientos calóricos son mayores en periodos de menstruación, embarazo o lactancia, aparte de las necesidades nutricionales que deberá cubrir para llevar a cabo sus labores cotidianas.

Actualmente, las mujeres tienen vidas más activas, por lo que es común que esperen hasta después de los 30 años para tener un bebé. Por lo general logran ser embarazos exitosos, no obstante, es importante tener en cuenta que el embarazo es una etapa que implica ciertos riesgos, debido a que el organismo de la mujer sufre diversos cambios adaptativos.

Cuando la mujer se embaraza después de los 35 años, tiene mayor predisposición a padecer riesgos "extras", como la preeclampsia y la diabetes gestacional, padecimientos que traen consigo complicaciones durante el embarazo y el parto, poniendo en peligro la vida de la madre y la del bebé.

Cabe mencionar que la probabilidad de que dichos padecimientos se presenten aumenta considerablemente si la mujer embarazada presenta algún déficit en su alimentación, por lo que es importante que tenga una buena nutrición que no sólo favorezca la salud del binomio (madre-hijo), sino que también ayude a prevenir las posibles complicaciones.

- Procura una adecuada **ganancia de peso** (entre 9 y 12 kg durante la gestación, con relación al peso inicial), pero ten en mente que el embarazo no debe ser motivo para el aumento de peso descontrolado. En esta etapa no intentes adelgazar, lo recomendable es basarse en el Plato del Bien Comer para cada tiempo de comida (desayuno, almuerzo y cena).
- Consume alimentos con **calcio**, pues es necesario para la formación de los huesos del bebé, aparte de que ayuda a evitar la descalcificación de huesos y dientes de la madre. Recuerda que durante el embarazo el requerimiento de calcio aumenta a 1 200 mg al día. Para cubrirlo, consume leche baja en grasa y derivados lácteos (yogur, queso), pescado y leguminosas (frijol, lenteja, etcétera). En ocasiones es preciso un aporte extra de 400 mg al día mediante calcio medicamentoso.
- El **hierro** es necesario para la formación de la sangre de la madre y del hijo. Para obtener el hierro, consume alimentos de origen animal (prefiérelos sin grasa), frijol, soya, lentejas y verduras de hoja verde. La absorción del hierro se mejora acompañando dichos alimentos con vitamina C natural (naranja, limón, mandarina). Sin embargo, a veces es necesaria la suplementación con hierro, ya que en el embarazo aumentan los requerimientos a 1 000 mg al día. Con frecuencia, las dietas son deficientes en este elemento, además de que es poco el que realmente se absorbe.
- Toma **ácido fólico** diariamente, tanto de alimentos naturales (verduras de hoja verde, naranja, lentejas, frijoles, garbanzos, cereales) como de suplementos. Esta vitamina ayuda a evitar determinadas malformaciones en el feto, como la espina bífida.

SI EXISTE UN DIAGNÓSTICO DE PREECLAMPSIA O DE DIABETES GESTACIONAL, TOMA EN CUENTA LOS SIGUIENTES CONSEJOS:

Preeclampsia
- **Consume** frutas y verduras frescas, ya que aportan potasio, lo cual ayuda a tener un mejor control de la presión arterial.
- **Prefiere** la carne de pescado, de pollo desgrasada, el huevo (máximo dos por semana), lácteos desgrasados, pan integral, aceite de oliva o de semillas (girasol, maíz, soja), mayonesa sin sal, salsa de tomate casera sin sal, y condimentos como pimienta, pimentón, azafrán, canela y hierbas aromáticas.
- **Restringe** el consumo de sodio y alimentos que lo contengan en exceso (sal común, enlatados, embutidos, refrescos embotellados, papa fritas, cubitos sazonadores, pan francés, salsa cátsup, carnes ahumadas y saladas, mantequilla y margarina con sal, chamoy, y las "comidas rápidas" como pizzas, hamburguesas o sopas instantáneas). La cantidad máxima de sal permitida al día es de 5 gramos.

Diabetes gestacional
- **Realiza** seis tiempos de comida (desayuno, almuerzo, cena y tres colaciones), sin omitir alguno.
- **Consume** de tres a cinco porciones de verduras al día. Una porción equivale a una taza de verduras de hoja verde; media taza de verduras cocidas; una de taza de jugo de una verdura cruda, o una taza de verduras crudas.
- **Come** de dos a cuatro porciones de fruta al día. Una porción equivale a una fruta entera mediana (una manzana, una taza de fruta picada o media taza de jugo de fruta natural). Prefiere las frutas enteras en vez de los jugos, ya que tienen más fibra. Evita agregarles azúcar o endulzantes.
- **Consume** de seis a siete porciones de cereal diariamente: una porción equivale a una rebanada de pan, media taza de cereal, media taza de arroz o pasta cocidos o una tortilla de maíz. Prefiere los integrales (pan y galletas integrales, tortilla de maíz, tortilla de harina integral, arroz y pastas integrales). Evita las harinas refinadas (galletas dulces, pasteles, pan dulce, pays).
- **Toma** entre dos y cuatro porciones de leche y productos lácteos al día. Una porción equivale a una taza de leche o yogur o media rebanada de queso. Prefiere los que son bajos en grasa (quesos panela, cottage o oaxaca, yogur desgrasado), y evita el yogur con edulcorantes artificiales o azúcar agregada.
- **Trata** de no tomar azúcar refinada, miel, mermeladas, jaleas, dulces, refrescos embotellados y jugos industrializados endulzados con azúcar, frutas en almíbar, fruta seca, chocolate o bebidas de chocolate.
- **Come** de dos a tres porciones de proteína al día. Una porción equivale a 30 gramos de carne de pollo o pescado, una pierna de pollo, media taza de frijoles cocidos, o un huevo. Prefiere pescado y carne de ave. Retira la grasa visible y la piel de las carnes.
- **No elimines** las grasas, pero modera su consumo. Prefiere las **insaturadas**: aceite de oliva y de semillas (girasol, maíz, soja). Limita las **saturadas**: hamburguesas, quesos amarillos, tocino, manteca, carne de cerdo, mantequilla, etcétera.

CUANDO LA MUJER SE EMBARAZA DESPUÉS DE LOS 35 AÑOS, TIENE MAYOR PREDISPOSICIÓN A PADECER RIESGOS "EXTRAS"

Entrevista
· Evelyn E. Lugo Zumbardo, licenciada en Nutrición, adscrita a la División de Pediatría del Hospital General Dr. Agustín O'Horán, de la Secretaría de Salud de Yucatán. Colaboradora de la Unidad de Investigación en Enfermedades Renales.

Siguiendo estas recomendaciones, las futuras madres podrán realizar cambios favorables en su alimentación, lo cual les ayudará a prevenir riesgos, y de paso, mejorar su salud y la de sus bebés.

Poderes de las mujeres fantásticas, ¡actívense!

En este mundo al revés, a veces nos concentramos tanto en ser funcionales y en dar lo mejor que olvidamos la herramienta que nos permite realizar nuestras tareas: nuestro cuerpo

Los hábitos que adquirimos y afianzamos día tras día dejan de lado el cuidado de nuestro cuerpo y, en ocasiones, atentan directamente contra nuestro bienestar.

¿Te pasa que te duele la columna y no sabes por qué? ¿O tienes estreñimiento o diarrea sin razón, pierdes el sueño o te sientes agotada sin motivo aparente? Pon atención, pueden ser síntomas de que no te estás cuidando bien, y tal vez no lo sepas, pero la respuesta a muchos problemas está en activar tu cuerpo.

Si a esto le sumas el estrés cotidiano, ese que se alimenta con los problemas familiares, económicos y sociales, corres el riesgo de perder tu bienestar.

Mantener un cuerpo vital es posible al activarlo, ya sea que decidas practicar algún deporte o comiences a caminar media hora al día, a lo que podrías sumar otras actividades físicas en casa. Con un poco de actividad física puedes evitar ataques cardiacos, la aparición de diabetes, estrés y problemas de columna.

TRABAJO FÍSICO EN CASA

Es mejor eso que haces por mínimo que sea a eso que dejas de hacer. Según un estudio de la Universidad Estatal de Oregón, "realizar actividades físicas caseras, como hacer jardinería, caminar al trabajo y otras actividades, ayuda a mantener saludable el cuerpo. Llevar un estilo de vida activo puede que sea tan beneficioso en varios aspectos de la salud como hacer ejercicio de manera estructurada". El asunto está en la cantidad de actividad física que se realiza de forma organizada; ponte trabajo físico a modo de rutina, de manera que vayas cumpliendo tiempo de calidad, y recuerda que debes sumar al menos 40 minutos al día de trabajo físico diverso y realizado a conciencia.

Cabe aclarar que si lo que buscas es tonificar tu figura, subir o bajar de peso, necesitarás complementar esta actividad con ejercicios específicos en la zona del cuerpo que deseas trabajar.

ACTIVIDADES EN TU LUGAR DE TRABAJO

Aidé Rodríguez Camacho, especialista en medicina del deporte y encargada del Laboratorio de Desempeño Humano en Clínica Cerebro, puntualiza lo siguiente:

- Si trabajas en una oficina con elevador y escaleras, trata de utilizar las escaleras, sin olvidar traer calzado cómodo
- A la hora de la comida puedes tomar la mitad del tiempo para comer y el resto para salir a caminar cerca de tu oficina
- Levántate de tu silla brevemente y realiza algunas actividades de pie
- Los fines de semana puedes ejercitarte, no se trata de dedicarse todo el día, pero sí hacer actividad al menos 30 o 45 minutos

CAMINA, CORRE O PEDALEA

Estos ejercicios pueden ser muy divertidos si te gusta relajarte en movimiento. Requieren salir a dar una vuelta y sirven para tomar aire y pensar dos veces nuestros asuntos cotidianos mientras nos ejercitamos. Ayudan a activar la circulación, nos brindan una buena dosis de actividad y fortalecen los glúteos y las piernas, por lo que al realizar cotidianamente alguna actividad de este tipo ayudaremos en mucho a tornear la figura.

PRACTICA ALGÚN DEPORTE

Comprométete a practicar tu deporte favorito. Inscríbete a un equipo o únete a algún grupo que lo practique; tómalo como un pasatiempo, así no lo sentirás pesado y te divertirás. Tal vez requiere más tiempo que otras actividades, pero es muy útil para relajarte, dándote un espacio que es tuyo, en el que te consientes haciendo algo que te gusta y te sienta bien.

La próxima vez que pienses "me gustaría hacer algo de ejercicio para tener mejor figura, pero no tengo tiempo", o algo como "me gustaría relajarme y salir a correr, pero entre tantas actividades, los hijos, el trabajo y la casa no creo poder", mejor piénsalo dos veces. Es tu salud, tu bienestar, ¡comienza hoy mismo!

SI TIENES HIJOS, RECUERDA QUE ADQUIEREN LOS HÁBITOS DE SUS PADRES: SI TÚ ERES ACTIVO FÍSICAMENTE, ES PROBABLE QUE TUS HIJOS TAMBIÉN LO SEAN

La magia de los siete minutos

Tomás Weirmar, director general de Mundo Fitness México, sugiere invertir siete minutos en casa. Una cosa de magia:

1. Camina en la sala o al lado de tu cama, sin desplazarte, durante un minuto.
2. Sentadillas; separa las piernas a la altura de los hombros y flexiona como si fueras a sentarte, pero te vuelves a levantar.
3. Ahora sí, a trotar suavecito en el mismo espacio.
4. Haz abdominales acostada o en el piso; apoya los pies debajo de la cama, echa el torso hacia atrás y regresa.
5. Brinca una cuerda imaginaria.
6. Es el turno de las lagartijas: híncate sobre las rodillas, pon las manos abiertas a la altura de los hombros, acerca la cabeza hacia el piso y repite. Debes hincarte sobre las rodillas para no cargar el peso de todo tu cuerpo, porque puedes lastimar tu espalda.
7. A correr rápido, a todo lo que puedas.

¡Lista! Si tienes tiempo y fuerza para hacer más, descansa dos minutos y repite la rutina. Así, son siete minutos por dos de descanso; si puedes, repítelo tres veces para que vayas multiplicando: siete, 14, 21 minutos. De ahí lo puedes repetir hasta acercarte a los 50 minutos.

Ojo:

- **Esta rutina** es muy pesada durante la **primera semana**. Realízala conforme puedas, pero hazla diario
- **Cada semana** agrega una vuelta más, hasta lograr **cinco** o **seis ciclos** que completen la hora de ejercicio
- **Puedes hacerlo** en casa o durante un descanso en la oficina, sólo no lo hagas muy pesado, para que no sudes y tengas que cambiarte

Relájate y descansa

Nunca olvides darte tu tiempo. Para la fisioterapeuta Cynthia Rodríguez el descanso libera tensión emocional y ayuda a evitar el estrés. Termina tu día o tu actividad física creando un ambiente propio; aprende a respirar hondo y relajadamente una vez que termines. "Es un secreto para entrar en armonía con tu propio cuerpo; tal vez una vela aromática, luz tenue, música, un baño caliente, masaje facial o corporal frotando tu piel con aceite. Incluso, cambia hábitos, por ejemplo, vuelve la tarea de ponerte crema algo que disfrutes, usa aceites, masajea tu espalda unos cinco minutos y te sentirás mejor. Haz consciente el hecho de que el bañarte y el ponerte crema son espacios tuyos para dejar pasar lo que hiciste durante el día. Disfruta tu intimidad y esta relajación va a generarte un bienestar visible que te permitirá dormir mejor".

REALIZAR ACTIVIDADES CON PERSONAS CERCANAS A TI ES MUY ESTIMULANTE. PUEDES HACERLAS CON TU PAREJA, TUS HIJOS, PARIENTES O AMIGOS, ASÍ UNOS SE APOYAN EN OTROS Y SE MOTIVAN Y DIVIERTEN MÁS

ACTIVIDADES PARA CADA ETAPA

Embarazo

Rodríguez Camacho opina que:

- El ejercicio es de vital importancia, no nada más para el control de peso, sino también para una buena oxigenación del bebé, si no tienes alguna contraindicación
- Debe ser dosificado y supervisado por el ginecólogo
- Ayuda a que no haya complicaciones en el proceso
- En el caso de una cesárea, la recuperación de la madre activa es más rápida
- Las mujeres que antes del embarazo practicaban ejercicio, generalmente pueden continuarlo y, conforme pasa el tiempo, tienen que disminuir la intensidad
- Hay actividades que se aconsejan sobre otras. La caminata, la natación y los ejercicios de estiramiento son muy recomendables

Menopausia y climaterio

Debido a que a esta edad la mujer deja de producir óvulos, el ejercicio se presenta como una importante forma de aminorar este proceso natural del cuerpo femenino, pues ayuda a evitar enfermedades cardiovasculares y osteoporosis, que se potencian con la disminución de estrógenos. El ejercicio, además de servir para activar la circulación y evitar problemas del corazón, ayuda a que no se debiliten los huesos y es una buena herramienta contra la depresión que a veces se presenta debido a este proceso hormonal.

Mujeres mayores

Cynthia Rodríguez también recomienda actividad física para evitar el deterioro físico, mental y/o emocional.

- Las actividades tienen mejor resultado si se realizan en compañía, pues producen un sentido de pertenencia que sirve de estímulo constante; aparte se socializa y esto evita depresiones
- Natación, taichí o caminata son opciones ideales para mover todo el cuerpo
- Se aconseja realizar actividades bajo supervisión médica, cuidando no excederse por encima de sus capacidades, evitando el agotamiento y lastimar el cuerpo

Entrevistas
· Cynthia Rodríguez, atención a adultos mayores y terapias de rehabilitación en general.
· Tomás Weirmar, director general de Mundo Fitness México.
· Aidé Rodríguez Camacho, especialista en medicina del deporte y encargada del Laboratorio de Desempeño Humano en Clínica Cerebro.

Fuentes
· Asociación Americana de Psicología. (s.f.). "Hacer ejercicio alimenta los atenuadores de estrés del cerebro". Asociación Americana de Psicología. Consultado el 11 de abril de 2014, en http://www.apa.org/centrodeapoyo/ejercicio.aspx
· Departamento de Medicina Familiar de la Universidad de Washington. (s.f.). "Menopausia y estrógeno". Fammed.com. Consultado el 11 de abril de 2014, en http://www.fammed.washington.edu/network/sfm/menopsp.htm
· Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., Biblioteca Nacional de Salud. (24 de marzo de 2014). "Cuando las madres se hacen activas, los niños las siguen", Medline Plus. Consultado el 11 de abril de 2014, en http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_145312.html
· Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre. (Septiembre de 1996). *¡Manténgase activo y siéntase bien!* Consultado el 11 de abril de 2014, en http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_act.pdf
· Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., Oficina para la Salud de la Mujer. (2013). "Es posible que las actividades diarias den los mismos resultados que ir al gimnasio". Women's Health.gov. Consultado el 11 de abril de 2014, en http://womenshealth.gov/news/healthday/es/2013/feb/11/673370.html

Las tres "R" en tu cocina

¿Te quedó comida de ayer? Reúsala, reinvéntala y hazla rendir. El chef Julio Romagnoli te da las claves para que lo que sobre de tus platillos de hoy se convierta en el ingrediente secreto del menú de mañana y ahorres tiempo, dinero y esfuerzo

El **chef Julio Romagnoli** es propietario de Romagnoli Restaurante, ubicado en la colonia Condesa de la Ciudad de México. Contáctalo en **romagnoli.restaurante@hotmail.com**

La idea es aprovechar lo que tengas disponible y evitar el desperdicio. Casi cualquier ingrediente que te sobre puede reutilizarse en un nuevo platillo si lo sabes combinar con otros que tengas a la mano.

Reusa:

Desmenuza o corta en trocitos si te sobraron:

- Bisteces de res para asar sin grasa
- Pechugas aplanadas
- Bisteces de cerdo
- Carnes o aves cocidas

Haz que rinda:

Combínalos con ingredientes que conserves en el refri para el día que gustes:

- Nopales
- Papas
- Champiñones
- Ajo
- Cebolla
- Cilantro
- Queso
- Crema

Reinventa:

Guisa las carnes que te hayan sobrado con ajo, cebolla y sal. Con ellas puedes preparar los siguientes platillos:

Salpicón de res o pollo

1. Pon la carne deshebrada en un bol.
2. Agrega escabeche.
3. Revuelve bien e incorpora lechugas fileteadas, rabanitos y queso cotija.
4. Sírvelo con tostadas y rajas de chile en vinagre o chipotle.

Tortitas de carne o pollo

1. Bate huevos a punto de turrón; primero las claras y luego incorpora las yemas.
2. Sazona con sal, pimienta y cilantro picado.
3. Incorpora la carne y haz tortitas.
4. Fríe las tortitas.
5. Agrégales la salsa de tu preferencia.
6. Acompaña con cualquier vegetal de tu agrado.

- Enchiladas rancheras de pollo con crema y queso
- Enchiladas verdes gratinadas con queso manchego

Si lo que te sobró fueron verduras o arroz, puedes hacer:

- Omelettes rellenos de vegetales con la salsa de tu preferencia
- Crema de verduras
- Tortitas o croquetas de arroz o papas

Las salsas pueden "vestir de gala" tus guisos de ayer

Antes de iniciar la semana, prepara unas salsas y refrigéralas para el momento en que las necesites:

Salsa verde. Hierve tomates con ajo, cebolla y chile serrano. Muele tres ramitas de cilantro. Fríe la salsa con un poco de aceite, agrega una pizca de sazonador de pollo, sal y pimienta.

Salsa ranchera. Asa ajo, cebolla, jitomate y chile jalapeño. Muele los ingredientes a velocidad baja con dos ramitas de cilantro; procura dejarla semimolida. Sazona en la sartén con un chorrito de aceite y sal.

Salsa mexicana. Pica cebolla, chile y jitomate. Fríe primero la cebolla, luego incorpora el jitomate, deja freír y, por último, agrega el picante al gusto.

Escabeche. Filetea cebolla blanca o roja, incorpora un chorrito de vinagre, agrega aceite de olivo, orégano, pimienta y sal.

A la hora de preparar la comida, agrega tu deliciosa salsa a la carne de ayer e incorpora otros ingredientes como champiñones, nopalitos hervidos o papas. El resultado:

- Cerdo en salsa verde con nopalitos o champiñones
- Pechuga o carne a la mexicana
- Bisteces en salsa ranchera con champiñones o papas

Y si reciclo, ¿qué me das?

Basada en un sistema de recompensas, la iniciativa tuOla.mx reúne distintos proyectos verdes y sostenibles con sede en la Ciudad de México (por ahora) para fomentar el trato justo con el ambiente, el reciclado y la convivencia sana entre capitalinos. Actividades como andar en bicicleta o reciclar tus electrónicos generan premios como boletos para el cine, vales para libros o crédito para comprar música

LA CLAVE ESTÁ EN GENERAR ACCIONES PREVENTIVAS ANTES QUE CORRECTIVAS Y CONCIENTIZARNOS DE ELLAS

Claro. Que tu salud mejore no es suficiente motivación para que te subas a la bicicleta e ir al súper en lugar de echar a andar el poderoso motor V6 de tu deportivo. Y ni se diga separar la basura, ¿no? Si dicen que es inútil porque, al final del camino, se revuelve.

Hacer lo correcto no es suficiente. Nos movemos, como nos enseñaron desde niños, por premios y estímulos, por "domingos" que nos impulsen a hacer las cosas bien y mejor, a tiempo y de buena gana.

Juana Jurado y Héctor Iriarte entendieron a la perfección este modelo de recompensas y crearon hace un año **tuOla.mx**, una comunidad en internet que busca mejorar la relación entre los habitantes de la Ciudad de México, el medioambiente, el reciclado, promoviendo el aprovechamiento de cosas en desuso, los viajes en bicicleta a través del servicio Ecobici, compartir el auto en lugar de usar el propio gracias a opciones como Carrot o la red social Rides, e incluso el trueque de mercancías y servicios.

A través de un sistema de recompensas, en el que también participa el sistema de transporte público de la capital mexicana, los usuarios de **tuOla.mx** acumulan puntos que después pueden canjear por boletos para el cine, descuentos en espectáculos, vales para adquirir libros o crédito para comprar música, películas o cualquiera de las mercancías digitales que se venden en la tienda de iTunes.

Y todo esto, como explica Juana Jurado, tiene como objetivo incentivar a los consumidores a realizar las mismas acciones que llevan a cabo día a día, con conciencia a favor del medioambiente.

Estas acciones son conocidas como "acciones verdes", y generan una mejor convivencia en el entorno que, por si fuera poco, también otorga puntos para recompensar tu participación.

Cuando los usuarios de **tuOla.mx** inician, los premios y recompensas son el centro de su participación, funcionan, como explica Juana, como un gancho para que la persona haga algo, "pero en la medida en que lo hace más y más se convierte en un hábito".

"Si tú ya separas tus cosas para llevarlas al mercado de trueque para, por ejemplo, recibir lechuga, jitomate, mole, y a la salida obtienes más puntos en **tuOla.mx** que puedes canjear por premios, con el paso del tiempo se te volverá una costumbre separar los residuos en tu casa, independientemente de que puedas ir o no al mercado de trueque", explica la emprendedora colombiana avecindada en el DF. "Igual pasa con la bicicleta, con Ecobici: primero te ves limitado a las cicloestaciones, pero una vez enganchado a la bici buscas tener la tuya y ampliar tus recorridos más allá del área de influencia del servicio público".

En el fondo, **tuOla.mx** busca generar conciencia y mostrar que nuestras acciones, por muy pequeñas que parezcan, tienen un impacto en el colectivo: yo llevo mi bicicleta a la oficina, es un coche menos, es un viaje más en el que disfruto más mi ciudad, hago ejercicio, no contamino, y eso le sirve también a la calidad de aire de mi ciudad, ese que tú respiras, independientemente de que tú andes en coche o no. Es generar un sentido de corresponsabilidad entre la gente y participación de las empresas que apoyan este proyecto.

EL ORIGEN

Héctor Iriarte es un emprendedor de la basura. Es decir, hasta hace unos meses ganaba dinero recolectando la basura y haciendo limpieza en Paseo de la Reforma, así como en Acapulco y Querétaro. **Tuola.mx** es su tercera empresa.

Juana Jurado es especialista en cambio comportamental, por lo que juntos se preguntaron qué hacer para que una persona haga clic por algo que le puede servir a ella y a los demás. La clave era encontrar una respuesta que explicara cómo la acción individual puede tener un impacto en el colectivo.

"A partir de esa pregunta es que a Héctor se le ocurre la idea de empezar a premiar a la gente que aprendiera a separar la basura. Todo empezó con la separación de la basura, y ya luego cuando comenzamos a ver un poco más el proyecto, se amplió a más cosas positivas que pueden ayudar a que mi ciudad sea mejor, a que viva mejor y a que pueda disfrutar más mi ciudad, visitar más los espacios públicos, generar menos desechos, tener menos tráfico", describe Juana. "Hay una frase que dice todo: si estás en el tráfico es porque eres parte de él".

Así, una vez superado el tema del reciclado de basura, **tuOla.mx** busca fomentar alternativas de movilidad que permitan generar nuevas relaciones en las que las personas puedan participar, sean Aventones, Carrot, Ecobici, el chiste es que la gente del DF esté mejor porque se mueve mejor, come mejor, tiene actividad física, recicla, todo con el ánimo de motivar a las personas a hacer algo para su bien y el de la comunidad, y qué mejor que dándoles un premio.

—Los movimientos ecologistas o que buscan la protección del medioambiente suelen plantear la relación con las empresas en blanco y negro, siempre la empresa o la corporación es el diablo y la víctima somos la sociedad. ¿Ustedes cómo llegaron a la conclusión de que no debería de ser así su relación con las empresas?

—Porque trabajábamos con empresas y con gobiernos y nos dimos cuenta de que la responsabilidad de ambas partes también va dirigida al usuario final. Como gobierno no se tiene una varita para decir "voy a desaparecer la basura que yo mismo genero", porque también la genera la ciudadanía. Es despertar un sentido positivo y de conciencia. Nosotros ya sabemos que hay organizaciones que se encargan de salvar las focas, está muy bien, pero yo acá en mi ciudad, que es donde vivo y convivo con el resto de los 22 millones de personas que están en el DF, acá no tengo acceso a las focas, pero tengo acceso al metro, al tráfico, a mil cosas, y antes de buscar generar un cambio en el mundo, porque yo no quiero cambiar el mundo, quiero cambiar la mentalidad de la gente con la que convivo,

EQUIVALENCIAS

Una vez que ya entraste a **tuola.mx**, te diste de alta e ingresaste todos tus servicios, cada vez que uses alguno de ellos irás acumulando puntos. ¿Cuántos? Veámoslo a detalle:

Registrar tu cuenta de **Ecobici**,	**100 puntos**
Cada viaje de **Ecobici**,	**30 puntos**
Tomar un curso para usuarios de **Ecobici**,	**100 puntos**
Registrar tu cuenta de **Carrot**,	**350 puntos**
Cada viaje que realizas en **Carrot**,	**25 puntos**
Registrar tu usuario de **Rides**,	**100 puntos**
Cada viaje que realizas en **Rides**,	**100 puntos**
Por cada viaje que realizas en **Iberobús**,	**20 puntos**
Al apoyar un proyecto verde en **Fondeadora**,	**200 puntos**
Cuando apoyes un proyecto verde en transformadora **Ciel**,	**200 puntos**
Cuando reciclas en el **Reciclatrón**,	**100 puntos**
Reciclar en el **mercado de trueque**,	**300 puntos**

Algunos de los premios más cotizados

8,000 puntos, tarjeta para **iTunes Store** de **600 pesos**
1,500 puntos, **crédito** por **200 pesos** para tienda en línea
1,000 puntos, **boleto** para entrar al **cine**

sembrar ese granito de conciencia para evitar cosas como "ya que nadie me ve, dejo la colilla aquí en el bordecito", nadie me va a ver, nadie me va a decir "tú lo estás haciendo mal", pero mi conciencia me tiene que enseñar que eso no está bien.

"La clave está en generar acciones preventivas antes que correctivas y concientizarnos de ellas", continúa Juana Juarado. "Nos han dicho mil cosas, que por qué damos premios, por qué le damos puntos a los de las bicicletas si van en sentido contrario. Obviamente hay lunares en todos lados, pero tenemos las dinámicas para mostrarle a la gente lo que no se debe hacer. Me da risa cuando pasa la gente a mitad de la calle y se ríe, ¡pero se están arriesgando a que los aplaste un coche y eso no es chistoso!, no hay un grado de conciencia de lo importante que es llevar el sentido de las vialidades, por citar un ejemplo que nos preocupa mucho."

La relación de **tuOla.mx** con las empresas es inmejorable, porque en aquel lado de la historia hay compañías interesadas legítimamente en fomentar una cultura positiva en la ciudad, que tienen un mensaje de responsabilidad social y ayudan a este sitio a otorgar las recompensas, premios que igualmente tienen que ver con la adquisición de más cultura al relacionarse con el cine, la literatura, al arte en general.

"Lo que brindamos son experiencias únicas a las que puedes acceder gracias a una acción específica, no tienes que gastar sino reciclar, montar en bicicleta, apoyar proyectos sociales, participar en eventos como el Ecofest o la neutralización de emisiones que patrocinó la ONG Pronatura para los asistentes al Vive Latino", cuenta emocionada la emprendedora colombiana.

RECICLAR AYUDA A MEJORAR TU CIUDAD Y EL MEDIOAMBIENTE

Separar, **reusar**, **reutilizar** y **reciclar** los residuos sólidos que produces ayuda a mejorar tu ciudad y el medioambiente porque:

- **Conserva** recursos naturales
- **Ahorra** energía
- **Reduce** la contaminación
- **Aumenta** la vida útil de rellenos sanitarios
- **Permite** producir de manera sustentable nuevos productos

CÓMO GANA DINERO TUOLA.MX

TuOla.mx es una empresa con origen en el emprendimiento de dos jóvenes que viven en la Ciudad de México. Su modelo de negocio implica una faceta pública, en la que se puede inscribir quien quiera, en la que tienen empresas que los apoyan, les patrocinan validando los puntos ganados, además de ser parte de campañas específicas para otorgar regalos especiales. Son campañas que lanzan desde una plataforma pública y buscan que las recompensas generen algo positivo.

Al mismo tiempo, **tuOla.mx** tiene una versión empresarial, orientada a corporativos para facilitarles la generación y gestión de acciones específicas dentro de su esquema de relaciones y comunicación interna.

Su cliente más importante tiene mil 250 usuarios.

TUOLA.MX Y REVISTA DEL CONSUMIDOR

851CPESTIE

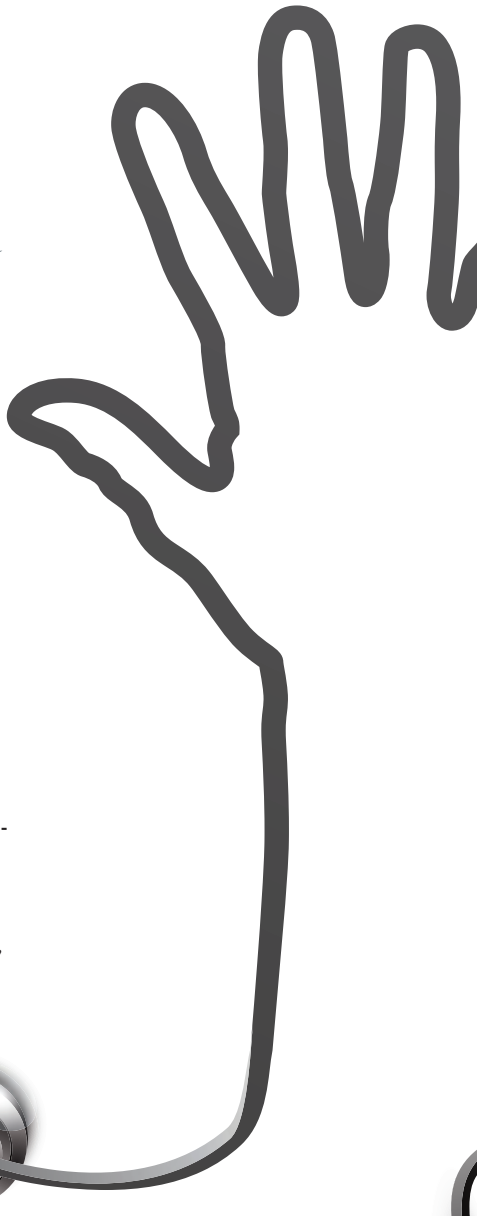
tu Ola recompensa tu interés en difundir acciones positivas que transforman tu entorno. Regístrate sin costo en www.tuola.mx y carga tu código para obtener **20 puntos**. ¡Gracias!

CÓDIGO PROMOCIONAL: RDCONSUMIDOR
VIGENCIA: DEL 1 AL 31 DE MAYO DE 2014

INGRESA ESTE CÓDIGO EN TU PERFIL, PARA ACREDITAR PUNTOS EXTRAS A TU CUENTA POR APOYARNOS EN LA DIFUSIÓN DEL PROGRAMA.

Seguros para la salud: Cuerpo sano en finanzas sanas

Para asegurarte de que recibas atención médica adecuada cuando la requieras, existen los seguros de salud y de gastos médicos mayores. Aquí te decimos cómo funciona cada uno, para que contrates aquel que se adapte a tus necesidades y a tu bolsillo



PARA CONOCER LAS COBERTURAS DE CADA UNO DE ELLOS Y COMPARAR ENTRE DISTINTAS INSTITUCIONES, INGRESA A LA PÁGINA **CONDUSEF.GOB.MX** Y DA CLIC EN EL REGISTRO DE SEGUROS BÁSICOS (RESBA)

La inevitable condición de todo ser humano es su vulnerabilidad. Por más sanos que estemos ahora, cualquier accidente o enfermedad puede minar nuestra salud en el momento menos esperado y golpear nuestra economía si no hemos previsto un presupuesto para hacer frente a este tipo de eventualidades. Es por ello que contratar un seguro que te ayude a solventar cualquier gasto derivado de alguna enfermedad o emergencia médica es una buena forma de proteger la salud tanto de tu cuerpo como de tus finanzas.

En nuestro país poco más de 64.6% de la población es derechohabiente de alguna institución de salud pública o privada como IMSS, ISSSTE, Pemex, la Secretaría de la Defensa o la Secretaría de Marina;[1] el resto carece de seguridad social, de manera que los gastos relacionados con mantener y restablecer su salud corren por su cuenta.

La salud que el dinero puede comprar

Frecuentemente los seguros de salud son confundidos con los de gastos médicos mayores, pero sus características son distintas:

Seguros de salud

Su objetivo es prestar servicios para prevenir o restaurar la salud del asegurado de forma directa y con recursos propios, es decir, en sus propias instalaciones; mediante terceros, para lo que cuentan con una red de médicos afiliados; o en combinación de ambos. Son ideales para quienes requieren consultas médicas frecuentes, como es el caso de los niños.

No obstante, la cobertura y sus limitantes dependen de la aseguradora y del plan contratado. Algunas pueden cubrir el costo total de los servicios, otras sólo parte de ellos; por ejemplo, si una consulta con el pediatra cuesta 300 pesos, la aseguradora pagaría 250 y tú 50, a esto se le conoce como copago. Otros planes tienen estipulado cubrir un número determinado de consultas y estudios al año, y si los sobrepasas tú deberás pagar los adicionales. Lo mismo sucede con los medicamentos; hay planes que cubren el costo total, siempre que hayan sido prescritos por médicos de la red y en farmacias afiliadas, pero hay otros más limitados.

[1] Censo Poblacional 2010. Población total con estimación (INEGI).

También puedes contratar servicios adicionales pagando un costo extra, tales como servicios odontológicos y oftalmológicos, gastos por hospitalización, entre otros. El precio de la póliza dependerá del plan que maneje cada aseguradora, la cobertura contratada y si se trata de un seguro individual o familiar.

Seguros de gastos médicos mayores

Si lo que deseas es tener la garantía de que los gastos causados por un accidente o una emergencia médica serán cubiertos, lo ideal es contratar un seguro de gastos médicos mayores (SGMM).

Cuando contratas este tipo de seguros es preciso que pongas mucha atención en la suma asegurada que vas a contratar, porque es la cantidad máxima que pagará la aseguradora por cada siniestro que se te presente. Esta suma es por evento (por cada accidente o padecimiento) y por persona, y debe aparecer en la carátula de tu póliza. Anteriormente las aseguradoras ofrecían sumas aseguradas ilimitadas; sin embargo, en la actualidad todos los seguros de gastos médicos tienen que establecer un monto.[2]

Otros dos aspectos que debes considerar si deseas un SGMM son el deducible y el coaseguro, que siempre correrán por tu cuenta, con la finalidad de que tengas corresponsabilidad en el siniestro.

El deducible puede ser una cantidad fija, o bien, especificarse en salarios mínimos, y deberás cubrirlo antes de que el seguro comience a pagarte algún beneficio.

El coaseguro es tu participación en el costo total del siniestro. Se calcula después de restarle el deducible y, por lo general, se expresa en porcentaje. Sirve para evitar que te excedas en los gastos, al usar servicios considerados en tu póliza.

Si ya cuentas con un seguro de salud o un SGMM

- Identifica dónde están los consultorios y hospitales a los que puedes acudir para atención médica o en caso de emergencia
- Conserva tu póliza vigente en un lugar accesible para poder utilizarla cuando sea necesario
- Siempre ten a la mano tu credencial del seguro, para que puedas hacerlo válido

Seguros de salud

Algunas de sus coberturas básicas son:

- Medicina preventiva
- Consultas con médicos de primer contacto (general, pediatría y ginecología)
- Consultas con médicos de especialidad
- Exámenes de laboratorio, gabinete e imagenología

[2] Circular modificatoria 10/12 de la Circular única de seguros, publicada en el DOF el 11 de abril de 2012.

Un ejemplo para que te des una idea de cómo funcionan: una cirugía tiene un costo de 150 mil pesos y en tu póliza están establecidos un deducible de 15 mil pesos y un coaseguro de 10%, por lo tanto, tú tendrás que pagar 28 mil 500 pesos y la aseguradora el resto (121 mil 500).

Gastos no cubiertos

Debes tomar en cuenta que hay algunos casos y gastos que tu seguro no cubre, por lo que es necesario que los tengas presentes al contratar tu póliza.

Las exclusiones son aquellas enfermedades o tratamientos para los que la aseguradora no brinda cobertura. Las más comunes son: cirugías estéticas, tratamientos o estudios psiquiátricos, padecimientos congénitos, homeopatía, accidentes o enfermedades por consumo de drogas, entre otras.

Tanto los seguros de salud como los de gastos médicos mayores pueden contratarse de forma individual, familiar y para grupo o colectivo. La edad de contratación es desde recién nacido hasta los 64 años, con renovación hasta los 69 años.

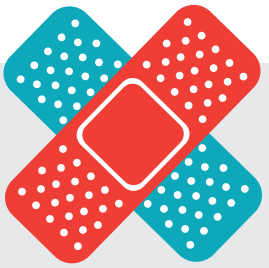
Antes de contratar un seguro

- Analiza cuáles son tus necesidades y las de tu familia
- Acércate a un agente de seguros y explícale qué es lo que necesitas
- Asegúrate de que cuente con cédula vigente expedida por la Comisión Nacional de Seguros y Fianzas (CNSF)
- Compara al menos con tres aseguradoras y evalúa a detalle las ventajas y desventajas de cada opción
- Lee tu póliza con atención y no te quedes con dudas
- Cerciórate de que puedes pagar el deducible pactado

¿Y si no me alcanza?

Si tu presupuesto es limitado y no dispones de un monto para contratar alguno de los seguros anteriores, existen los seguros básicos de salud y de gastos médicos, que cubren los riesgos más comunes y cuentan con un modelo de contrato que te permite comparar las tarifas de todas las instituciones que ofrecen estos productos.

Los seguros de salud son ofrecidos por las Instituciones de Seguros Especializadas en Salud conocidas (ISES), las cuales son autorizadas por la Secretaría de Hacienda y Crédito Público, previa aprobación de la Comisión Nacional de Seguros y Fianzas y la Secretaría de Salud. En la actualidad sólo hay diez ISES autorizadas y son las únicas instituciones de seguros que pueden ofrecer servicios de prevención; no obstante, a partir de abril de 2015 todas las aseguradoras que ofrezcan seguros de gastos médicos mayores podrán incorporar en sus pólizas servicios de prevención de salud.



SGMM

ALGUNAS DE LAS COBERTURAS BÁSICAS

- **Honorarios médicos** con y sin intervención quirúrgica
- **Gastos hospitalarios** (habitación, alimentos, estudios de laboratorio y gabinete, sala de operaciones, curaciones, terapia intensiva, transfusiones de sangre, medicamentos dentro del hospital, equipo de anestesia, atención general de enfermería)
- **Terapias de rehabilitación** (física, neurológica, hidroterapia, fisioterapia) para tratar las condiciones derivadas de un accidente o padecimiento cubierto, siempre y cuando sean prescritas por el médico tratante
- **Tratamientos de radioterapia y/o quimioterapia** prescritos por el médico tratante
- **Cirugía reconstructiva** requerida para atender un accidente o padecimiento cubierto, siempre y cuando sea médicamente necesario
- **Estudios de laboratorio** y gabinete, indispensables para el diagnóstico o tratamiento de un accidente o padecimiento cubierto

También puedes contratar coberturas adicionales como emergencias en el extranjero, muerte accidental, pérdidas orgánicas, asistencia en viaje, eliminación de deducible en caso de accidente, gastos funerarios, entre otras.

CONDUSEF

La **Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef)** es la institución encargada de proteger tus derechos como consumidor de productos financieros. Conócela más a fondo en **condusef.gob.mx**

De las páginas de...

PROTEJA SU dinero

www.condusef.gob.mx

¿QUIÉN es quién de los BURÓ de ENTIDADES FINANCIERAS

Condusef pone a tu alcance el **Buró de Entidades Financieras**, para que cuentes con la información necesaria y puedas elegir el producto o servicio financiero ideal para ti

Nuestro objetivo es apoyar la decisión informada de los usuarios de productos y servicios financieros, a través del **Buró de Entidades Financieras.**

¿Qué es?

Con esta herramienta desarrollada por Condusef podrás conocer de manera sencilla qué comisiones y tasas manejan las instituciones financieras; cuáles son las que reciben más reclamaciones, cuántas se resuelven a favor de los usuarios; cuáles entidades han sido multadas; qué clausulas son consideradas abusivas, prácticas no sanas, entre otros conceptos que muestren a los usuarios el desempeño de las entidades financieras.

Con ello se busca que cuentes con la información necesaria para que elijas el producto financiero que te convenga, de acuerdo a tus posibilidades y necesidades ya que podrás comparar entre diferentes instituciones.

Este Buró se integra con los datos que las mismas instituciones financieras envían a la Comisión Nacional Bancaria y de Valores (CNBV), la Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro (Consar), la Comisión Nacional de Seguros y Fianzas (CNSF), el Instituto para la Protección al Ahorro Bancario (IPAB), la Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP), Banco de México (Banxico) y por supuesto a la Condusef.

Tu aliado al seleccionar la institución adecuada para ti.

Encuentra esta revista en cualquiera de nuestras delegaciones o consulta la versión en línea en www.condusef.gob.mx

Del D.F. y área metropolitana **53 400 999**
de todo el país **01 800 999 80 80**

/condusefoficial
@CondusefMX
/condusefoficial

SHCP
SECRETARÍA DE HACIENDA Y CRÉDITO PÚBLICO

CONDUSEF

Genialidad en Avenida Madison y locura

La serie *Mad Men* nos demuestra que la publicidad es la ciencia de las apariencias, y su protagonista nos explica cómo se producen los signos que nos impulsan a comprar. Recién estrenada su séptima y última temporada, hemos decidido revisar lo que esta ficción hecha realidad nos dice acerca de la publicidad y el consumo

Fotos: Cortesía AMC

Glamour, moda, mujeres bellas, hombres de traje y corbata, humo de interminables cigarros y tintineantes vasos de whisky en las rocas son el ambiente para un entramado de secretos, traiciones, infidelidades y grandes ambiciones, elementos que caen al blanco e inmaculado vacío cada vez que inicia un capítulo de *Mad Men*.

Mad Men pertenece a la nueva generación de series con cualidades cinematográficas (inaugurada por *The Sopranos*, seguida por otras como *Six Feet Under*, *The Wire*, *Boardwalk Empire*, *Breaking Bad*, *Game of Thrones*, *House of Cards* y la recién estrenada *True Detective*) que están marcando la tendencia respecto de la producción televisiva; programas que van más allá del entretenimiento —al que la hoy mal llamada "caja tonta" nos tenía acostumbrados— al exigir al televidente una reflexión sobre el tema que abordan, disertación interna que apenas comienza en cuanto termina uno de ver cada episodio.

La publicidad está basada en una cosa, felicidad. ¿Y sabes qué es la felicidad? La felicidad es el olor de un coche nuevo. Es estar libre de miedos. Es una valla en el lado de la carretera que te dice que lo que sea que estés haciendo está bien. Tú estás bien.

—**Don Draper**

Foto: Frank Ockenfels/AMC

Una ficción tejida entre hechos reales

La historia de los "hombres locos" se sitúa en Nueva York en los años 60, década en la que tuvieron lugar numerosos y trascendentes acontecimientos históricos en Estados Unidos y el mundo, y que coincide con el *boom* de la publicidad y del consumo, que crecían de la mano.

En diversos medios se ha comentado, por los críticos y por quienes trabajaron en la serie, que el rigor histórico con el que se produjo es tal vez el aspecto más cuidado tanto en el guión como en la ambientación, fotografía, vestuario y demás aspectos de la producción, lo que le confiere un tinte documental sin serlo.

Mad Men nos remite a los años que cerraron la posguerra y abrieron el mundo contemporáneo y nos brinda una visión de los roles masculino y femenino de aquel tiempo, en el trabajo y en la familia, que vistos desde nuestro tiempo no solamente describen la vida cotidiana y el pasado, sino que nos hacen reflexionar sobre el presente.

El motivo por el que no lo ha sentido, es porque no existe. Lo que usted llama amor, fue inventado por tipos como yo para vender medias.
—**Don Draper**

Foto: Frank Ockenfels/AMC

Publicidad en *Mad Men*, ficción histórica

He aquí algunas de las campañas y propuestas más memorables de la serie y sus versiones históricas; como verás, algunos son mejores:

	1960	1961	1962	1963	1965	1969
Anuncio original y año de publicación						
Recreación en la serie						

"TAN BIEN CONSTRUIDOS QUE NO PODEMOS MOSTRARTE EL PISO DE ARRIBA"

Un atrevido e impactante anuncio que en la serie no gustó a los ejecutivos de Jantzen Swimwear.

EL TABACO TOSTADO

Una de las mejores y más representativas de la época fue la de Lucky Strike, pues fue cuando comenzaron a difundirse evidencias de lo letal del hábito de fumar. Como no era posible afirmar que el tabaco es bueno para la salud, la propuesta es diluir en la publicidad de la marca el efecto del miedo de la gente, recordándoles el placer de fumar. Y, aunque el propietario indica que en realidad todos los tabacos son tostados, Draper contesta: "No, todos los demás tabacos son venenosos, Lucky Strike es tostado".

CARRUSEL KODAK

El mejor para muchos, por el genial y conmovedor concepto que presenta Draper ante los ejecutivos de Kodak: "No es un proyector de imágenes... es una máquina del tiempo (...) nostalgia es una palabra delicada, pero potente. En griego, nostalgia significa literalmente dolor de una vieja herida. Es una punzada en tu corazón más poderosa que la memoria...". Muestra cómo la publicidad puede engancharnos fuertemente por el lado afectivo.

"MARCA A TU HOMBRE"

El debut de Peggy como redactora. Directo, eficaz, e incluso feminista.

"NADA ABARCA MEJOR AMBOS LADOS DE UNA MUJER QUE PLAYTEX"

Hace referencia a dos de las mujeres más emblemáticas de la época, Jackie Kennedy y Marilyn Monroe, quienes representaban distintas formas de glamour y belleza, además de ser una, la esposa, y la otra –extraoficialmente– la amante del presidente JFK.

"A DÓNDE VA USTED"

Pregunta una atractiva sobrecargo a un pasajero de Mohawk Airlines, que no tiene que viajar con mujer y niños, como el que vemos a la derecha.

Fuentes
· Cuadrado Alvarado, Alfonso. (2011). "El estilo de *Mad Men*: la desarticulación del drama televisivo". *Revista Comunicación*. No. 9, vol. 1, pp. 34-48. Consultado el 11 de abril de 2014, en http://www.revistacomunicacion.org/pdf/n9/monografico/M03.-El_estilo_de_Mad_Men_la_desarticulacion_del_drama_televisivo.pdf
· Montesinos, David P. (1 de marzo de 2012). "*Mad Men*. La publicidad ciega tus ojos". Ojosdepapel.com. Consultado el 11 de abril de 2014, en http://www.ojosdepapel.com/Index.aspx?article=4338

Foto: Michael Yarish/AMC

Los grandes acontecimientos históricos se entretejen con la vida de los personajes específicamente en la Avenida Madison en Manhattan, en la cual se concentran las principales compañías publicitarias; de ahí viene su nombre: *Mad Men* significa tanto "hombres locos" como "hombres de la calle Madison", en este caso, la agencia ficticia Sterling Cooper —que a partir de la quinta temporada se convirtió en Sterling Cooper Draper Pryce—. Con su título *Mad Men* hace una doble referencia: a la subjetividad o "locura" masculina, muy en particular a la del protagonista Don Draper —y, por extensión, la de una sociedad—, y a la publicidad que se crea en Madison Avenue.

Los anuncios publicitarios presentados en la serie, basados —aunque no copiados— en campañas reales de la época, es a la vez un metarrelato, pues es un reflejo real de la sociedad norteamericana del momento, "una fotografía de vivencias, valores y sucesos que quedó impresa en el tiempo en forma de ilustraciones magníficas que nos intentaban vender el estilo de vida del sueño americano",[1] y nos invita a la comparación del pasado con el presente, en la cual, si bien saltan las diferencias, comprendemos que las cosas no han cambiado tanto, muchas incluso se han acentuado: Estados Unidos (y el mundo capitalista al que pertenecemos) se ha construido a partir de imágenes y significaciones añadidas a los productos artificialmente, creadas por hombres como Don Draper para persuadirnos de consumirlas.

[1] Montesinos, David P. (1 de marzo de 2012). "*Mad Men*. La publicidad ciega tus ojos". Ojosdepapel.com. Consultado el 11 de abril de 2014, en http://www.ojosdepapel.com/Index.aspx?article=4338

20 CLAVES DE LA PUBLICIDAD DESDE LA ERA *MAD MEN*

1960. Pepsi y su campaña "La generación Pepsi" rompen el paradigma de la publicidad hasta la fecha, ofreciendo una experiencia antes que un producto

1964. La empresa de impresión Xerox presenta su moderna máquina fax

1970. "Lo que quieres es un descanso" es la campaña más ganadora de la década, a cargo de McDonald's

1971. Se envía el primer mensaje electrónico, antecesor directo del correo electrónico y el SMS

1970. "Great taste, less filling" es la primera campaña orientada a hombres de un producto dietético

1970. Es la década del telemercadeo, una tendencia de ventas y difusión de marca que llegó para quedarse

1984. Apple paga medio millón de dólares para transmitir su comercial "1984" durante el Super Bowl

1984. Se inicia la venta del primer teléfono móvil. Su precio es de 4 mil dólares, pesa casi un kilo y tiene una autonomía de 30 minutos de llamada

1988. Nike presenta su campaña "Just do it", que pronto se convertirá en uno de los mejores lemas del siglo

1991. La WWW se hace pública

1994. Nace el concepto de ventas electrónicas con Amazon, que abre sus puertas *online*. Sus ganancias, sólo durante 2013, alcanzaron los 74 mil millones de dólares

1996. Nace Hotmail y su servicio de correo electrónico gratuito

2000. El *boom* de internet genera 8 mil 200 millones de dólares de ganancias por publicidad, solamente en Estados Unidos. Una década después esa cifra alcanzaría los 31 mil millones de dólares

2003. Apple introduce la iTunes Store, el mayor vendedor de música en Estados Unidos desde abril de 2008, y el más grande a nivel mundial desde febrero de 2010, gracias a que ofrece más de 26 millones de canciones, 700 mil *apps*, 190 mil episodios de TV y 45 mil películas a septiembre de 2012

2005. Nace YouTube y cambia por completo el camino digital de consumo de cultura, publicidad y gestión de derechos

2006. Twitter y Facebook se hacen servicios públicos

2007. Steve Jobs presenta el iPhone, *smartphone* que revolucionará las comunicaciones móviles

2010. Con una campaña basada en videos de YouTube, Old Spice incrementa sus ventas globales en 107%

2013. Al menos 9% de los presupuestos para publicidad en el mundo se destina a campañas digitales

2013. Siete de cada 10 compañías tienen un jefe de *marketing* digital

Hasta nunca
Windows xp
RIESGOS SI CONTINÚAS CON WINDOWS XP
No tendrás más actualizaciones de seguridad
1
No tendrás mejoras de desempeño
2
El equipo técnico de Microsoft ha dejado de atender las peticiones de los usuarios
3
Serás vulnerable a robo de identidad, que se puede traducir en fraudes bancarios o en suplantación de tus cuentas en redes y correos
4
Vulnerabilidad que pueda permitir a terceros posesionarse de la operación de tu computadora
5
Sin actualizaciones de seguridad es más fácil que recibas software dañino
6
No te recomendamos usar XP en línea y hacer operaciones bancarias, pues en poco tiempo será muy fácil el robo de identidad
7
Si decides seguir con XP sólo podrás usarlo sin actualizaciones y con programas que requieran pocos recursos
8
Ejecutar todavía Windows XP u Office 2003 en ambientes de negocio expone la integridad de tu empresa a riesgos elevadísimos, como vulnerabilidades ante virus o la incompatibilidad con software actualizado
9
Desarrolladores de programas y fabricantes de hardware dejarán de dar soporte a sus aplicaciones y no harán *drivers* en XP
10

Plazo y advertencia se han cumplido: el sistema operativo Windows XP y Office 2003 dejaron de recibir soporte el pasado 8 de abril, después de 12 años de estabilidad.

95 de cada 100 cajeros automáticos en el mundo usan Windows XP

ALTERNATIVAS

Atrás Adelante Home

iOS 7

En 2001 –días antes que Windows XP– fue presentado el iPod, que revolucionó el mercado de *gadgets* hasta llegar al iPad Air.
Si tus necesidades de cómputo se resuelven con un buen paquete ofimático que te permita hacer, editar y revisar textos, hojas de cálculo y presentaciones, checa el sistema operativo móvil de Apple y alguno de los modelos de iPad.
Los precios inician en 6,099 pesos.

Android

En un caso similar al anterior, las tabletas con Android, el sistema operativo móvil de Google, pueden ser una opción de reemplazo para Windows XP en el ámbito de casa, para el estudiante o profesional independiente que puede combinar conectividad celular con herramientas de productividad.
Un modelo de 10 pulgadas puede iniciar en los 4,500 pesos.

OS X Mavericks

Mavericks es el nombre de la versión más actualizada del sistema operativo de escritorio de Apple, una de las opciones más populares del mundo.
Con el monitor de tu antigua PC, sólo necesitas 9,999 pesos para iniciarte en el mundo Mac.

Windows 8

En 12 años, Microsoft actualizó en tres ocasiones su sistema operativo: el fallido Windows Vista, Windows 7, que fue mejor recibido, y el actual Windows 8, cuya plataforma combina las posibilidades de la interfaz táctil (en su caso) y la portabilidad; el núcleo informático pueden ser una PC o una tableta.
Una tableta te cuesta desde 4,800 y una PC portátil o de escritorio desde 6,999 pesos.

Linux

Si de plano no deseas invertirle, tal vez todavía puedas usar tu vieja máquina con Windows XP migrando a alguna opción de Linux, lo que le dará otros tres años de vida, gracias a que Linux evita al máximo incluir todo ese software innecesario que satura a las PC. Revisa la guía en http://bit.ly/1eg9rVd

Fuentes

- Microsoft en español http://blogs.technet.com/b/microsoftlatam/ Recuperado el 25 de marzo de 2014
- apple.com
- android.com
- windows.microsoft.com/en-us/windows-8/meet
- linuxinsider.com/story/79602.html

Gráfico: Arnulfo Guevara

Mamás multitarea

Las razones por las que una madre decide trabajar no siempre obedecen a motivos económicos, muchas buscan también su realización profesional; sin embargo, al tomar esta decisión va implícito el sacrificio de desempeñar una doble labor y de pasar tiempo con los hijos para criarlos y disfrutarlos, dando lugar a nuevos esquemas y necesidades

Martha es profesionista, soltera y madre de una niña de 8 años. Para mantener a su hija trabaja tiempo completo desde las ocho de la mañana y no la tiene fácil, pues su contratación es temporal y no tiene prestaciones laborales.

Al tener a su segundo hijo, Adela, quien tenía años trabajando, se replanteó la idea de seguirlo haciendo, pues cuidar y educar a dos niños pequeños demanda mayor atención; no obstante, aunque su esposo trabaja, la familia también depende de los ingresos de ella.

Estos son ejemplos de historias ya bastante comunes, pues cada vez son más las mujeres que llevan a cabo una actividad remunerada y atienden a sus hijos, independientemente de si son casadas o no.

El que las madres de familia participen en el mundo laboral es un fenómeno que poco a poco ha trastocado a nuestras sociedades, porque las nuevas generaciones están siendo educadas por familias en las que la mujer pasa menos tiempo en casa, pero cuenta con poder adquisitivo.

En México, de 2005 a 2013 la Población Económicamente Activa (PEA) femenina[1] aumentó 25%, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE) a los terceros trimestres de 2005 y 2013.

Muchas de estas mujeres hacen malabares para compaginar trabajo y maternidad.

Para lograr un equilibrio deben plantearse diferentes estrategias y enfrentar gastos relacionados principalmente con las necesidades de sus hijos, como son: guarderías, escuelas de tiempo completo, cursos de verano, transporte, comidas preparadas fuera de casa, contratación de una asistente doméstica, etcétera.

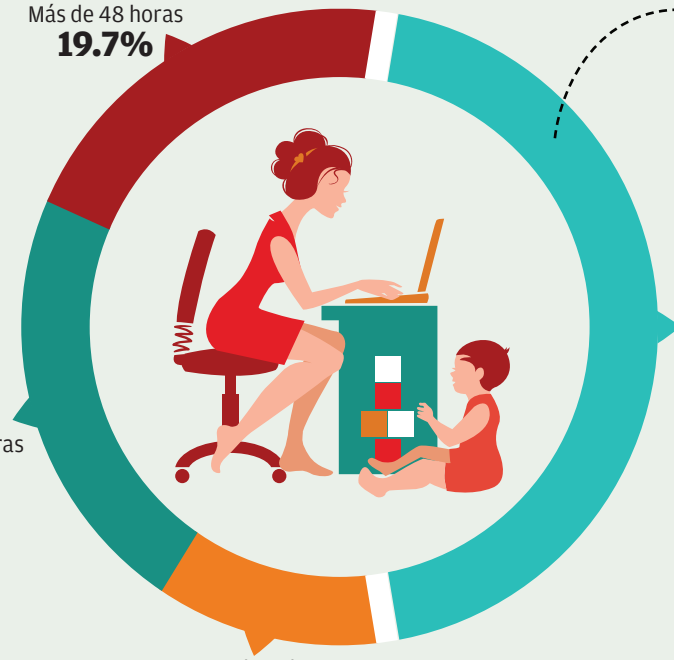
[1] Mayores de 14 años integradas al mercado laboral.

La **ley prohíbe** exigir certificados médicos de no embarazo para el ingreso, permanencia o ascenso laboral, y despedir a una trabajadora o coaccionarla directa o indirectamente para que renuncie por estar embarazada, por cambio de estado civil o por tener el cuidado de hijos menores (artículo 133, Ley Federal del Trabajo)

Madres trabajadoras[2]

Martha y Adela son parte de la Población Económicamente Activa femenina que existe en México, la cual hasta septiembre de 2013 representaba 38.3% respecto del total de la población que conforma el mercado laboral (hombres y mujeres).

Población ocupada de mujeres por duración de la jornada de trabajo



23.2% trabaja por cuenta propia

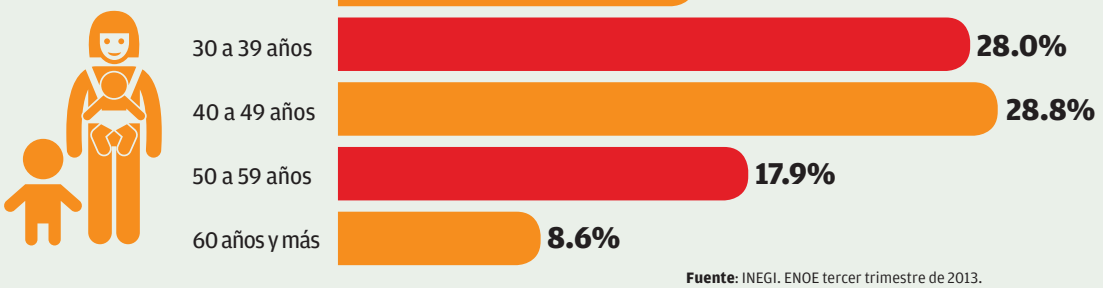
2.3% es empleadora

55.3% no cuenta con acceso a servicios de salud

Del total de mujeres que trabajan, **71.9%** es mamá

Nota: No suma 100% porque no se consideraron los datos no epecificados.
Fuente: Elaboración propia con datos de INEGI. Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo, tercer trimestre de 2013.

Población femenina económicamente activa con hijos



Ingreso promedio por hora trabajada:

Mujeres	Hombres
$ 30.8	$ 31.5

Fuente: INEGI. ENOE tercer trimestre de 2013.

52.1% de las mujeres mexicanas con pareja desempeña alguna actividad económica

63.8% de las madres trabajadoras tiene una jornada de tiempo completo

Fuente: encuesta realizada por Profeco

Si no es la madre, ¿quién cuida a los hijos?

"Como único sostén de mi hija, debo trabajar. Todas las mañanas la llevo a la escuela y a la hora de la salida es mi familia quien la recoge y cuida de ella mientras yo trabajo."

Lo anterior le ha generado a Martha la obligación de proporcionarle a su familia una mensualidad para cubrir los gastos de la niña (transportación en taxi y alimentación, principalmente) hasta que regresa de trabajar.

Cuando la niña tenía un año, Martha la inscribió a una guardería de la Secretaría de Desarrollo Social (Sedesol); sin embargo, la edad máxima permitida de estas estancias es de 4 años (6 en caso de niños con discapacidad), por lo que, cumplido el plazo, la inscribió en una escuela particular.[3]

Los hijos de Adela tienen 3 y 7 años, por lo que ella se ve en la necesidad de buscar soluciones distintas para cada uno: "El mayor acudía a una escuela del Programa de Escuelas de Tiempo Completo (PETC);[4] sin embargo, cuando me ampliaron la jornada laboral tuvimos que cambiarlo a una escuela particular con horario extendido", mismo que tiene un costo adicional a la colegiatura mensual. "Sin lugar a dudas todo tiene un costo, pero en tanto mi hijo esté atendido mientras yo trabajo, mi esposo y yo estamos dispuestos a pagarlo".

Adela añade: "Mi hijo menor está en una guardería del IMSS, que tengo como prestación, ahí desayuna, come y cena; sólo gasto en gasolina cuando lo llevo o voy por él".

"La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social"

—Artículo 25, Declaración Universal de los Derechos Humanos

Derechos de las mamás trabajadoras

El artículo 170 de la Ley Federal del Trabajo (LFT) determina los derechos de las madres trabajadoras, mismos que te describimos a continuación:

- A no realizar durante el embarazo, trabajos que exijan esfuerzos considerables ni que pongan en riesgo su salud
- A descansar durante las seis semanas anteriores y las seis posteriores al parto —ocho semanas en caso de que el hijo presente alguna discapacidad—
- Quienes adopten un infante, tienen derecho a descansar seis semanas posteriores al día en que lo reciban
- Mientras se encuentren en periodo de lactancia, durante seis meses, cuentan con dos periodos diarios de media hora cada uno para alimentar a sus hijos; y cuando esto no sea posible, pueden reducir una hora su jornada de trabajo durante ese periodo

El artículo 166 de esa misma ley señala que lo anterior debe cumplirse durante el estado de gestación y la lactancia sin perjuicio alguno para las madres en su salario, prestaciones y derechos.

La familia, un lazo fundamental

Para Martha, el apoyo familiar es clave, pues su hija, al salir de la escuela, depende totalmente de los cuidados de su abuela. Adela requiere de este tipo de ayuda en casos especiales, como cuando los niños entran o salen del colegio en horarios distintos, cuando se enferman y no pueden asistir a clases o en periodos vacacionales.

Para una mamá que trabaja, es fundamental contar con una red de apoyo, conformada generalmente por otras mujeres (abuela, tía, amiga, nana o empleada doméstica remunerada), aunque son muchos los familiares varones que también brindan su ayuda. Este tipo de cuidados suele basarse en la confianza y no genera un gasto fijo, además del que realiza la madre trabajadora para proveer —en especie o en dinero—, a la persona a cargo, lo necesario para el cuidado de sus hijos (alimentación, útiles, atención a la salud, transporte, etcétera).

Quienes carecen de una red de apoyo recurren a estrategias menos deseables, como llevar a los hijos al trabajo o ausentarse cuando los niños están enfermos o, peor aún, dejarlos solos en casa cuando todavía son pequeños.

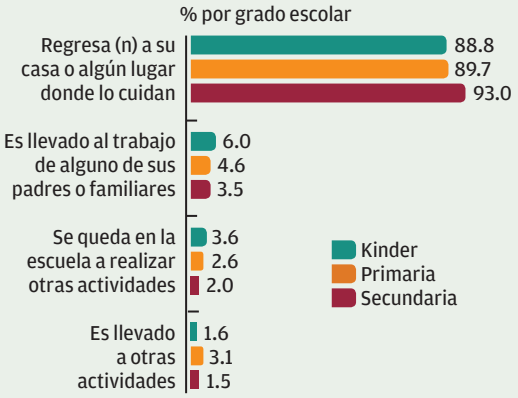
Las madres aseguradas en el **Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)** o en el **Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)** tienen derecho a servicio de guardería sin costo adicional a sus aportaciones. También existen guarderías privadas en las que se debe pagar una inscripción y las respectivas mensualidades. Los precios varían dependiendo de la zona, el horario y los servicios incluidos que se quieran contratar (comedor, natación, gimnasia, entre otros)

[2] INEGI. (Marzo de 2014). Información de la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE).
[3] Entra a **sedesol.gob.mx**, donde encontrarás más información sobre el Programa de Estancias Infantiles, así como el directorio de estancias en todo el país.
[4] El PETC es una iniciativa de la SEP orientada a desarrollar un modelo de educación básica con una jornada escolar de seis a ocho horas, con el fin de aprovechar mejor el tiempo para el desarrollo académico, deportivo y cultural de los niños y niñas.

¿Con quién se quedan los niños?

Personas que los cuidan	Kínder	Primaria	Secundaria
Abuelos (maternos o paternos)	37.8%	33.1%	21.9%
Mamá (entrevistada)	29.7%	32.4%	33.2%
Nadie (se queda solo)	0%	5.6%	23.5%
Otro familiar (tío,- tía, hermano, etc.)	15.8%	13.6%	7.0%

¿Dónde cuidan a sus hijos cuando termina el horario oficial de clases de la escuela?



¿Quién cuida de sus hijos cuando enferman y tiene que trabajar?

***Fuente:** Encuesta realizada por la Dirección General de Estudios sobre Consumo acerca de los gastos que realizan las madres para atender a sus hijos mientras trabajan, aplicada a 870 madres trabajadoras en el Distrito Federal, del 6 de febrero al 14 de marzo de 2014.

¿Cuánto cuesta que una ma

Concepto de gasto	Gasto corriente monetario mensual promedio por hogar ($)
Cuidado de niños (persona particular)	779
Estancias infantiles (excepto preprimaria)	679
Transporte escolar	606
Colectivo, combi o microbús	486
Taxi, radiotaxi	464
Autobús	444
Metro o tren ligero	168
Trolebús o metrobús	161

Fuente: ENIGH 2012, INEGI

Personas que cubren los gastos relacionados con los hijos*

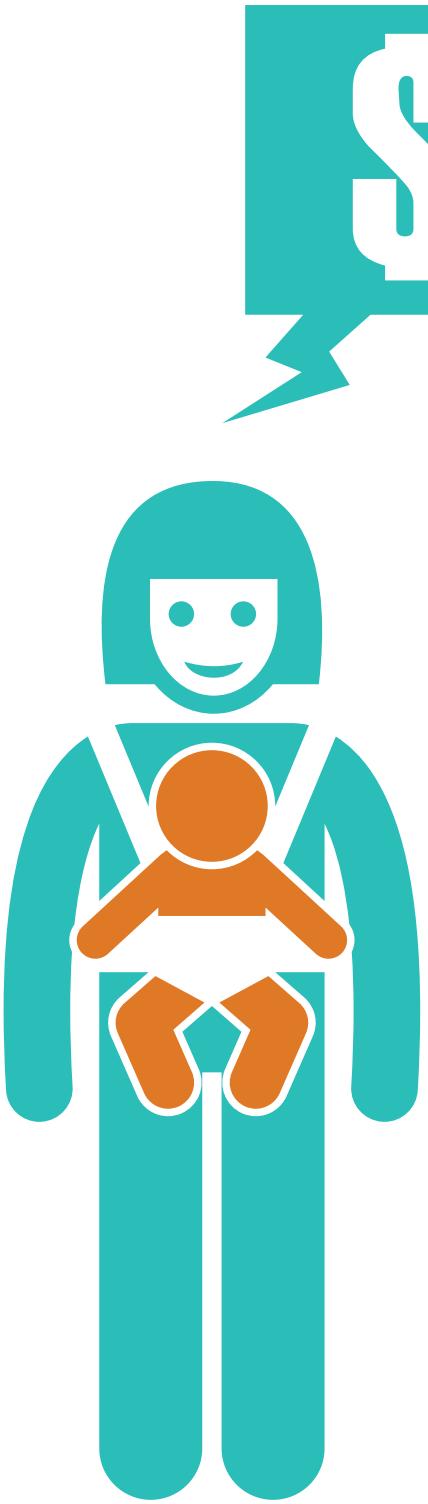
Hijos en...	Papá y mamá	Sólo la mamá	Otro
Guardería	77.1%	22.1%	0.8%
Preescolar	77.1%	20.9%	2.0%
Primaria	71.2%	26.6%	2.2%
Secundaria	67.2%	29.9%	3.0%
Al cuidado de alguien	68.0%	28.0%	4.0%

Gasto mensual de las madres que se encargan de cubrir los gastos*

Concepto de gasto	Mínimo ($)	Máximo ($)	Promedio ($)	Porcentaje de mamás que realizaron el gasto
Guarderías o cuidado de infantes entre semana	133	11,000	1,874	20%
Colegiaturas, incluyendo transporte, refrigerio, actividades extraescolares y cuidados	40	16,000	1,369	49%
Cuidado de menores en fin de semana	40	7,200	664	7%

La Procuraduría Federal de la Defensa del Trabajo (**Profedet**) apoya a las y los trabajadores con asesoría, conciliación y representación legal con 48 oficinas en todo el país. Puedes consultar la página **profedet.gob.mx** o llamar a los teléfonos gratuitos **01 800 911 7877** y **01 800 717 2942**

má cumpla con su trabajo y el cuidado de sus hijos?



Gasto mensual realizado por las madres trabajadoras*

Concepto de gasto	Mínimo ($)	Máximo ($)	Promedio ($)	Porcentaje de mamás que realizaron el gasto
Vacaciones de verano (julio-agosto)	125	70,000	3,079	24%
Vacaciones de Semana Santa (marzo-abril)	150	5,000	1,388	8%
Vacaciones de fin de año (diciembre-enero)	100	3,000	1,028	3%

Nota: Es conveniente separar el gasto que hacen durante las vacaciones escolares, ya que este se realiza por evento.

En caso de discriminación y acoso laboral o sexual, puedes acudir a la Comisión Nacional de Derechos Humanos (**CNDH**), consultar la página **cndh.org.mx** o llamar a los teléfonos **5681 8125** y **01 800 715 2000.**

La armonía es posible

Si eres una madre trabajadora en busca del equilibrio perfecto, puedes correr el riesgo de perder el control de las actividades del día a día y comenzar a sentir manifestaciones de estrés, que es una reacción natural, pero también un grito de ayuda.

Lo que a Martha y Adela les ha permitido organizarse es aceptar que no son "superheroínas", pues las cosas se pueden hacer delegando responsabilidades a la pareja, en el caso de Adela, o determinando prioridades en el caso de Martha.

Esperamos que este panorama nos ayude a entender que detrás de cada niño seguramente hay una madre trabajadora y con la misión de organizar cada día de la mejor manera.

Entrevistas

• Aída Cerda Cristerna, subdirectora de Desarrollo Económico y Social del Instituto Nacional de las Mujeres.
• Silvia Fernández Martínez, subprocuradora general de Conciliación y Defensoría de la Procuraduría Federal de la Defensa del Trabajo.

Fuentes

• Acuerdo número 704 por el que se emiten las Reglas de Operación del Programa Escuelas de Tiempo Completo.
• Forschungsinstitut zur Zukunft der Arbeit. (s.f.). "Participación de las madres en el mercado laboral: ¿los abuelos lo hacen más fácil?".
• Gamboa y García. (s.f.). "Derechos de las madres trabajadoras, estudio teórico conceptual de las iniciativas".
• Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Estadísticas a propósito del Día Internacional de la Mujer 2013.
• Instituto Nacional de las Mujeres.
• Secretaría de Desarrollo Social. Acuerdo por el que se emiten las Reglas de Operación del Programa de Estancias Infantiles para Apoyar a Madres Trabajadoras, para el ejercicio fiscal 2014.
• Tobío, C. (2002). "Conciliación o contradicción: cómo hacen las madres trabajadoras". *Revista española de investigaciones sociológicas*, p. 159. Consultado el 3 de marzo de 2014, en www.babycenter.com

Si deseas conocer mayor información sobre estos y otros resultados de la "Encuesta sobre gastos que realizan las madres para atender a sus hijos mientras trabajan", consulta la sección de Educación y divulgación > Encuestas y sondeos, en **profeco.gob.mx**

TINTES PERMANENTES PARA EL CABELLO

Hallar el tinte adecuado para tu cabello puede ser confuso, pues existen demasiadas marcas y colores para elegir. **¿Quieres asegurarte de hacer la selección idónea?**

Cambiar el color natural de la cabellera no es nada nuevo. Se sabe que desde antes de nuestra era, los antiguos griegos —quienes consideraban los tonos rubios y rojizos como símbolo de honor y coraje— utilizaban blanqueadores y fuertes jabones para aclarar sus cabellos. Unos siglos después, los romanos, más inclinados por la altivez del color negro, oscurecían su pelo con tintes elaborados a base de corteza de nuez y puerros.

Hoy el número de mujeres y también de hombres que modifican el color de su cabello para conferirle un nuevo encanto, es considerable. Por ejemplo, en Estados Unidos en los años 50, sólo 7% de las mujeres se teñía, sobre todo del tono de su color natural, y en la mayoría de los casos era en secreto, sólo para cubrir las canas. Actualmente, 75% de las estadounidenses lo ha hecho, mientras que a nivel mundial una de cada tres mujeres lo hace; las motivaciones son múltiples: aclarar, oscurecer, hacer reflejos, matizar el cabello gris, o para cambiar radicalmente de *look*.[2]

Así, los tintes para el cabello constituyen un capítulo importante en el mercado de cosméticos, por lo que bien vale ponerlos a prueba para conocer cuál de ellos ofrece mejores resultados.

EN PROMEDIO, LOS SERES HUMANOS TENEMOS ENTRE 100 MIL Y 150 MIL CABELLOS[1]

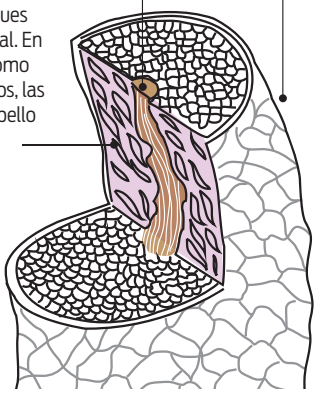
¿Cómo funcionan?

El cabello humano —y el de todos los mamíferos— está compuesto básicamente por queratina —proteína rica en azufre— y se divide en tres capas: la externa, la corteza y la médula. La pigmentación del cabello se debe a la melanina, cuya producción es hereditaria.

Capa externa. Es transparente; cuando es sana posee una superficie lisa. Permite al cabello reflejar la luz, conservar la hidratación y proteger de las agresiones exteriores.

Médula. Influye en el tono del pelo por refracción de la luz.

Corteza. Contiene las melaninas, responsables por su abundancia y distribución de aportar el color. Es la parte más gruesa del cabello, pues representa 90% de su peso total. En caso de agresiones excesivas como rizados, decoloraciones o teñidos, las fibras pueden separarse y el cabello volverse quebradizo.



Existen dos tipos de melanina en el cabello:

EUMELANINA
La más común, responsable de los tonos castaños (negro y café).

FEOMELANINA
Responsable de los tonos rubios y rojizos.

La pigmentación del cabello de cada persona depende de los tipos y de la cantidad de melanina presentes.

La ausencia de pigmento produce cabellos grises o blancos, como las canas y el cabello de los albinos.

Los tintes permanentes están diseñados para penetrar en la cutícula del cabello y depositar los pigmentos artificiales dentro del mismo. Para lograr este proceso químico, la mayoría de los tintes cuenta con un agente alcalino (amoniaco, etanolamina, sales metálicas, entre otros) que abre la cutícula del cabello y un ingrediente aclarador (el cual aclara los pigmentos naturales y revela los artificiales que se forman en el interior de la hebra de cabello), que generalmente es peróxido. Los tintes permanentes son los de uso más extendido, con ellos se puede cambiar el color del cabello y cubrir las canas con resultados más duraderos.

[1] Recuperarelpelo.com. (s.f.). "Composición del cabello". Recuperarelpelo.com. Consultado el 30 de marzo de 2014, en http://www.recuperarelpelo.com/informacion-caida-cabello/composicion-del-cabello.html
[2] Brain, Marshall. (1 de abril de 2000). "How Hair Coloring Works". How Stuff Works. Consultado el 27 de marzo de 2014, en http://science.howstuffworks.com/innovation/everyday-innovations/hair-coloring.htm
[3] Recuperar el pelo.com. *Op. cit.*

El estudio

Por la cantidad de productos en el mercado, el estudio incluyó sólo el análisis de tintes permanentes. Se analizaron 62 muestras en tonos rojos, rubios y castaños. Entre estos, 14 no incluyen amoniaco en su formulación y tres se denominan como "tinte al agua". Todos los productos fueron sometidos a las mismas pruebas, según se describe a continuación:

Contenido neto

Revisamos que el contenido neto del producto en el envase correspondiera al declarado en la etiqueta, aplicando las tolerancias que permite la Norma Oficial Mexicana *NOM-002-SCFI. Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación*.

Requisitos de etiquetado

Comprobamos que la información que se ostenta en la etiqueta no confundiera al consumidor con respecto a la naturaleza y características de los tintes para cabello y que cumpliera con los requisitos establecidos en la Norma Oficial Mexicana *NOM-141-SSA1/SCFI-2012. Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial*. De manera especial, se corroboró que el etiquetado incluyera las leyendas precautorias que marca la norma, mismas que previenen al consumidor sobre la presencia de algún ingrediente específico y de los daños a la salud que pudiese ocasionar el mal uso del producto.

Evaluaciones de desempeño

Estas fueron realizadas por un panel de 11 expertos representantes de las distintas marcas involucradas en el estudio, quienes evaluaron el desempeño del producto con muestras a ciegas, es decir, sin que ellos conocieran la marca que estaban examinando. Se calificó bajo una escala de Excelente, Muy bueno, Bueno, Regular y Pobre.

Previo a la ejecución de estas evaluaciones, se tiñeron los mechones de cabello natural saturándolos con el tinte en condiciones de temperatura controlada. El tiempo de pose del producto fue según lo marcado en el instructivo de cada uno de ellos; transcurrido ese lapso, los mechones se enjuagaron y secaron. Si el producto incluía tratamiento posterior al tinte, se aplicó de acuerdo con las instrucciones de uso. Posteriormente se evaluaron los siguientes rubros:

CADA CABELLO PERMANECE EN NUESTRAS CABEZAS ENTRE DOS Y OCHO AÑOS[3]

Normatividad

NOM-141-SSA1/SCFI-2012. Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial.

NOM-002-SCFI-2011. Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.

ACUERDO por el que se determinan las sustancias prohibidas y restringidas en la elaboración de productos de perfumería y belleza.

Ficha técnica

Periodo del estudio:
20 de diciembre de 2013 al 15 de marzo de 2014
Periodo de muestreo:
20 de diciembre de 2013 al 4 de febrero de 2014
Productos analizados: 62
Pruebas realizadas: 13,764

Cubrimiento de canas

Se determinó la efectividad de cada producto para teñir canas, en mechones de cabello natural con entre 70 y 90% de canas.

Permanencia de tono tras las lavadas

Los productos en tonos rojo y castaño fueron aplicados sobre cabellos de tono castaño medio, mientras que los productos en tono rubio fueron aplicados en cabello en tono castaño claro. Para saber cuánto dura el color en el cabello teñido, se procedió a lavar los mechones con un champú suave (para bebé) hasta completar 28 ciclos de lavado. Para conocer el comportamiento de los tintes se realizaron evaluaciones a los lavados números 7, 14, 21 y 28. Las tablas de resultados muestran las evaluaciones de los lavados 14 y 28, siendo Excelentes los que menos se destiñen y Pobres los que sufren mayor deslave.

Brillo y calidad cosmética

Sobre el mismo mechón en que se evaluó el cambio de tono, el panel de expertos simultáneamente valoró qué tan sedoso y brillante se conserva el cabello.

Transferencia del tinte al tejido

Para determinar cuánto puede manchar la toalla con la que te secas el cabello después de teñirlo, el panel de expertos evaluó la transferencia del tinte al tejido. En las tablas las evaluaciones van de Abundante a Nula.

Concentrado CASTAÑO

Marca			LABORATOIRES KÉRANOVE	FERMODYL*	Miss Clairol	WELLA KOLESTON	L'ORÉAL PARÍS IMÉDIA EXCELLENCE Creme
País de origen / Presentación (del tinte)			Francia / 33 ml	México / 45 g	México / 58 ml	México / 50 g	México / 45 g
Tono			Castaño claro 50	Castaño medio 4	Castaño claro 46	Castaño claro 50	Castaño claro 5
Información al consumidor y veracidad de etiquetado			◗ No incluye todas las leyendas precautorias que exige la norma *NOM-141-SSA1/SCFI-2012. Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial*	◗ No incluye todas las leyendas precautorias que exige la norma *NOM-141-SSA1/SCFI-2012. Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial*	◗ No incluye todas las leyendas precautorias que exige la norma *NOM-141-SSA1/SCFI-2012. Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial*	◗ Dice: "Mantiene tu color fascinante durante 6 semanas" pero, de acuerdo con la evaluación de permanencia de tono, se deslava	Completo
Pruebas de desempeño	Cubrimiento de cana		MB	MB	E	MB	MB
	Transferencia del tinte al tejido		Escasa	Poca	Escasa	Poca	Poca
	Permanencia de tono tras los lavados	14 días	MB	MB	B	B	B
		28 días	MB	MB	MB	B	B
	Brillo	14 días	MB	MB	R	MB	MB
		28 días	MB	MB	B	MB	MB
	Calidad cosmética del cabello	14 días	MB	MB	P	MB	B
		28 días	MB	MB	R	MB	MB
Tratamiento posterior al tinte / Frecuencia de aplicación			No incluye	No incluye	2 / Quincenal	3 / Quincenal	1 / Quincenal

Nota: Todos los productos analizados incluyen tratamiento para aplicarse inmediatamente después de la tinción.

Un cambio de *look*

Elegir un tinte no es tan simple como encontrar un color que te guste en la foto de una cajita. Para que el nuevo *look* te favorezca debes considerar tu tono de piel y color de ojos, pero sobre todo el tono natural de tu cabello, pues si aplicas el tinte directamente sobre tu pelo natural o anteriormente teñido, el color resultante será la combinación del nuevo tinte con tu tono anterior de cabello. Por eso es importante que realices una prueba de color como suele indicarse en el empaque.

Los expertos dicen que una forma de no errar cuando no sabes qué elegir y no quieras un cambio muy radical, es teñirlo del color que era cuando tenías 12 años.

Si tu color actual es por lo menos dos tonos más oscuro (revisa las tablas de tonos) que el que deseas aplicar, necesitarás pasar por un proceso de decoloración, preferentemente con un profesional.

IGORA BRILLANCE	WELLA KOLESTON ESPUMA COLOR-INTENSE	D de la Vega	Anven Intenss	Palette oleo intense (Sin amoniaco)	REVLON COLORSILK Luminista (Sin amoniaco)
Colombia / 50 ml	México / 56.5 ml	México / 50 g	México / 50 g	Colombia / 50 ml	EUA / 59.1 ml
Castaño elegante 536	Castaño claro 50	Castaño claro 5.0	Castaño claro 5	Castaño moca 4-18	Castaño claro caramelo 165
◗ Ostenta la leyenda: "Mezcla fresca para color extra brillante" pero, de acuerdo con la evaluación de brillo, no llegó a ser Excelente	◗ Dice: "Se esparce fácilmente en el cabello para un color intenso perfecto" pero, de acuerdo con la evaluación de permanencia de tono, se deslava ◗ No incluye todas las leyendas precautorias que exige la norma *NOM-141-SSA1/SCFI-2012. Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial*	Completo	◗ Dice: "Máximo brillo y suavidad", pero sus evaluaciones en brillo y calidad cosmética no fueron Excelentes ◗ Dice: "Coloración radiante y duradera" pero, de acuerdo con la evaluación de permanencia de tono, se deslava	◗ Ostenta la leyenda: "Color superior en intensidad y duración" pero, de acuerdo con la evaluación de permanencia de tono, no llegó a ser Excelente	◗ Dice: "100% cobertura de canas" pero, de acuerdo con la evaluación, no es Excelente. ◗ No incluye todas las leyendas precautorias que exige la norma *NOM-141-SSA1/SCFI-2012. Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial*
MB	MB	MB	MB	B	B
Poca	Poca	Poca	Mucha	Poca	Poca
B	B	B	R	MB	MB
B	B	B	R	MB	MB
MB	MB	MB	B	MB	MB
MB	MB	MB	B	MB	MB
MB	MB	B	MB	MB	MB
B	B	B	B	MB	MB
No incluye	1 / Semanal	No incluye	No incluye	No incluye	No incluye

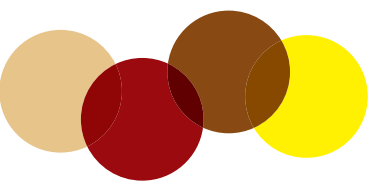
Simbología: **E = Excelente** **MB = Muy bueno** **B = Bueno** **R = Regular** **P = Pobre**

La numeración del color

La mayoría de los productos que son comercializados en el mercado emplean una codificación que utiliza una escala del 1 al 10 para clasificar y orientar en la elección del color; mientras más claro, más luz refleja, por eso, 10 es para rubio y 1 para negro.

En el caso de los reflejos que dan la variante a cada tono, se utiliza una numeración del 1 al 7 para diferenciarlos entre sí, como puedes ver en la siguiente tabla:

Tono base	Reflejo
1 Negro	1 Cenizo
2 Moreno	2 Violeta
3 Castaño oscuro	3 Dorado
4 Castaño medio	4 Cobre
5 Castaño claro	5 Caoba
6 Rubio oscuro	6 Rojizo
7 Rubio medio	7 Verde
8 Rubio claro	
9 Rubio extraclaro	
10 Rubio platinado	



Por lo tanto, si el tono está marcado como 7.1, se trata de un tinte base rubio medio con un reflejo cenizo; o bien, un 5.6 corresponde a un tono base castaño claro con reflejo rojizo. Incluso hay marcas que incluyen doble reflejo, por ejemplo, 7.13, que se trata de un rubio medio con reflejos cenizos y dorados.

EL CABELLO CRECE APROXIMADAMENTE UN CENTÍMETRO AL MES[4]

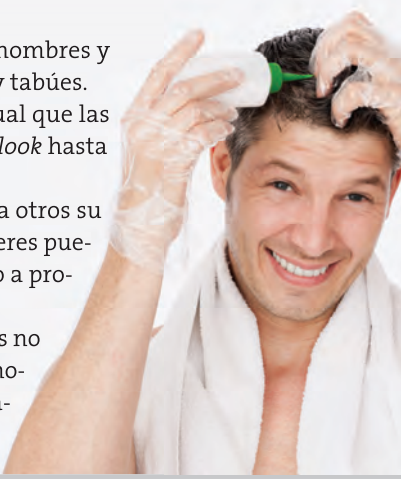
Los hombres también se tiñen

Si bien actualmente hay menos prejuicios respecto de lo que los hombres y las mujeres "deben" o no hacer en cuestión de imagen, todavía hay tabúes.

Cada vez más hombres en el mundo se tiñen el cabello, y al igual que las mujeres, las motivaciones pueden ser desde querer un cambio de *look* hasta el afán de quitarse la edad.

Aunque a algunos hombres las canas les sientan muy bien, para otros su aparición es un golpe a su autoimagen y su seguridad, y si las mujeres pueden y cuentan con los recursos, ¿por qué ellos no tendrían derecho a procurarse una imagen más juvenil?

El problema que enfrentan los hombres es que la mayoría de ellos no desea que sea evidente que se tiñen el cabello, y a muchos sí se les nota; por eso, los que deseen mantenerlo en privado deben tener claro lo siguiente:



Concentrado
CASTAÑO
continuación

Marca			Xiomara Nutrint	Palette	GARNIER Nutrisse	WELLA Wellaton	Herba Natural Colour (Sin amoniaco)
País de origen / Presentación (del tinte)			México / 50 g	Colombia / 50 ml	México / 45 g	México / 40 ml	México / 60 ml
Tono			Café castaño claro 500	Castaño claro 5-1	Castaño claro castaña 50	Castaño claro 50	Castaño claro 03
Información al consumidor y veracidad de etiquetado			◗ Dice: "Máxima cobertura e hidratación" pero, de acuerdo con las evaluaciones de cubrimiento de cana y calidad cosmética, no se mantiene como Excelente ◗ No incluye todas las leyendas precautorias que exige la norma *NOM-141-SSA1/SCFI-2012. Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial*	◗ Dice "Cobertura profesional de canas* *Adecuado para cabellos con un 100% de canas" pero, de acuerdo con la evaluación, no es Excelente ◗ Ostenta la leyenda: "Intensidad de color superior" pero, de acuerdo con la evaluación de permanencia de tono, no llegó a ser Excelente	◗ Dice: "100% cobertura de canas" pero, de acuerdo con la evaluación, no es Excelente	◗ Dice: "Color vibrante por 6 semanas" pero, de acuerdo con la evaluación de permanencia de tono, se deslava ◗ No incluye todas las leyendas precautorias que exige la norma *NOM-141-SSA1/SCFI-2012. Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial*	◗ No incluye todas las leyendas precautorias que exige la norma *NOM-141-SSA1/SCFI-2012. Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial*
Pruebas de desempeño	Cubrimiento de cana		B	B	B	B	B
	Transferencia del tinte al tejido		Poca	Escasa	Poca	Mucha	Poca
	Permanencia de tono tras los lavados	14 días	B	MB	MB	MB	MB
		28 días	MB	B	B	B	MB
	Brillo	14 días	MB	MB	MB	MB	B
		28 días	MB	MB	MB	MB	B
	Calidad cosmética del cabello	14 días	MB	MB	MB	MB	MB
		28 días	MB	MB	B	B	B
Tratamiento posterior al tinte / Frecuencia de aplicación			No incluye	No incluye	4 / Semanal	2 / Quincenal	No incluye

Nota: Todos los productos analizados incluyen tratamiento para aplicarse inmediatamente después de la tinción.

Es muy difícil lograr una apariencia 100% natural con tintes caseros. Los tintes dotan de un brillo e intensidad del color distintos al cabello natural; evidentemente, a quienes tengan un tono de cabello estándar (como castaño o negro) se les notará menos.

Deberás retocar regularmente, lo que puede ser costoso. Si vas con un profesional, suma entre 200 y 500 pesos más a tu presupuesto mensual en la peluquería (aparte del corte de pelo y barba).

Si no deseas correr riesgos, acude a un profesional, pues es más probable que obtengas un resultado más natural, pero ten en cuenta que es más caro. Los coloristas saben exactamente qué tonos mezclar para lograr tu tono.

Utiliza productos especiales para hombre si no tienes el presupuesto o las ganas de acudir a un salón. Estos tienen la particularidad de teñir y deslavarse gradualmente. Hay varios en el mercado, tanto en tiendas de autoservicio como en las especializadas en productos de belleza.

L'ORÉAL PARÍS excell10'	GARNIER OLIA (Sin amoniaco)	REVLON COLORSILK BEAUTIFUL COLOR (Libre de amoniaco)	L'ORÉAL PARÍS Preference	TINTE AL AGUA
				L'Elite PARÍS (Tinte al agua)
México / 61 ml	México / 60 g	EUA / 59.1 ml	México / 59 ml	México / 10 g
Castaño claro 5.0	Castaño 5.0	Castaño claro 51	Castaño claro 5.0	Castaño claro 127
◗ Dice: "Perfecta cobertura de canas" pero, de acuerdo con la evaluación, no es Excelente	◗ Dice: "100% cobertura de canas" pero, de acuerdo con la evaluación, no es Excelente ◗ Ostenta la leyenda: "Máximo poder de color" pero, de acuerdo con la evaluación de permanencia de tono, no llegó a ser Excelente	◗ Dice: "100% cobertura de canas" pero, de acuerdo con la evaluación, no es Excelente. ◗ Ostenta la leyenda: "Su delicada fórmula libre de amoniaco y su acondicionador enriquecido con proteínas de seda penetra en cada cabello para que luzca más sedoso y más saludable que antes de la coloración" pero, de acuerdo con la evaluación en calidad cosmética, no llegó a ser Excelente ◗ No incluye todas las leyendas precautorias que exige la norma *NOM-141-SSA1/SCFI-2012. Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial*	◗ Dice: "Óptima cobertura de canas" pero, de acuerdo con la evaluación, no es Excelente ◗ Dice: "Color vibrante anti-desvanecimiento" pero, de acuerdo con la evaluación de permanencia de tono, se deslava	◗ Dice: "Cubre tus canas al 100%" pero, de acuerdo con la evaluación, no es Excelente ◗ Dice: "Tinte al agua permanente es un tinte ideal y al no contener amoníaco ni peróxido evita la caída del cabello, no lo maltrata, no lo reseca"; sin embargo, en la evaluación de calidad cosmética no es Excelente ◗ En etiquetado se indica que "si el tono elegido requiere aclararlo, puede utilizar peróxido en crema de 20 volúmenes en vez de agua natural", dejando así de ser un tinte al agua ◗ Presenta instrucciones de preparación del tinte tanto en el empaque como en la botella que incluye para hacer la mezcla, las cuales son diferentes y confunden al consumidor ◗ No incluye todas las leyendas precautorias que exige la norma *NOM-141-SSA1/SCFI-2012. Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial*
B	B	R	R	B
Mucha	Poca	Poca	Poca	Mucha
B	B	MB	B	MB
MB	B	MB	R	MB
B	B	MB	MB	MB
B	MB	MB	B	MB
B	B	B	B	MB
B	B	B	MB	MB
1 / Semanal	4 / Semanal	No incluye	1 / Semanal	4 / Semanal

Simbología: **E = Excelente** **MB = Muy bueno** **B = Bueno** **R = Regular** **P = Pobre**

Un invento accidental para combatir las canas

Un grupo de científicos descubrió que una crema para combatir el vitíligo también sirve para recuperar la coloración natural del pelo. El hallazgo es el primero que propone un tratamiento real que elimina las canas de raíz, a diferencia de los tintes convencionales, que sólo las ocultan.

El vitíligo es una enfermedad cutánea en la cual se produce una despigmentación a causa de la muerte masiva de melanina. Los científicos desarrollaron una crema a base de una enzima que se activa por la presencia de luz UVB. La sorpresa fue que, cuando aplicaron la crema a 2 mil 411 pacientes, observaron que no sólo remitía las manchas blancas del vitíligo, retornando el color normal de la piel, sino que también se recuperaba el color del cabello y las pestañas.[5]

Este es un producto ideal para hombres y mujeres que deseen desaparecer sus canas sin cubrir su cabellera natural.

[4] Recuperar el pelo.com. *Op. cit.*
[5] Romanillos, Teresa. (1 de julio de 2013). "Eliminar canas sin tintes". Eroski Consumer. Consultado el 7 de marzo de 2014, en http://www.consumer.es/web/es/salud/investigacion_medica/2013/07/01/217068.php

Concentrado RUBIO

Marca			Miss Clairol	IGORA BRILLANCE	WELLA KOLESTON ESPUMA COLOR-INTENSE	Herba Natural Colour (Sin amoniaco)	WELLA KOLESTON
País de origen / Presentación (del tinte)			México / 58 ml	Colombia / 50 ml	México / 56.5 ml	México / 60 ml	México / 50 g
Tono			Rubio cenizo oscuro 42	Rubio medio 700	Rubio cenizo mediano 71	Rubio oscuro 07	Rubio cenizo mediano 71
Información al consumidor y veracidad de etiquetado			◗ No incluye todas las leyendas precautorias que exige la norma *NOM-141-SSA1/SCFI-2012. Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial*	◗ Ostenta la leyenda: "Mezcla fresca para color extra brillante" pero, de acuerdo con la evaluación de brillo, no llegó a ser Excelente	◗ No incluye todas las leyendas precautorias que exige la norma *NOM-141-SSA1/SCFI-2012. Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial*	◗ Ostenta la leyenda: "Excelente reestructurante de raíz a puntas" pero, de acuerdo con la evaluación de calidad cosmética, no llegó a ser Excelente ◗ No incluye todas las leyendas precautorias que exige la norma *NOM-141-SSA1/SCFI-2012. Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial*	◗ Dice: "Mantiene tu color fascinante durante 6 semanas" pero, de acuerdo con la evaluación de permanencia de tono, se deslava
Pruebas de desempeño	Cubrimiento de cana		MB	MB	MB	MB	MB
	Transferencia del tinte al tejido		Escasa	Escasa	Escasa	Mucha	Escasa
	Permanencia de tono tras los lavados	14 días	MB	MB	MB	MB	B
		28 días	MB	MB	B	MB	R
	Brillo	14 días	MB	MB	MB	MB	MB
		28 días	MB	MB	MB	MB	MB
	Calidad cosmética del cabello	14 días	E	B	MB	B	MB
		28 días	MB	B	MB	MB	MB
Tratamiento posterior al tinte / Frecuencia de aplicación			2 / Quincenal	No incluye	1 / Semanal	No incluye	2 / Quincenal

Nota: Todos los productos analizados incluyen tratamiento para aplicarse inmediatamente después de la tinción.

¿Los caballeros las prefieren rubias?

El estereotipo de la rubia tonta y superatractiva tal vez sea uno de los más extendidos en el mundo, exceptuando los países nórdicos y otros donde los rubios son mayoría. Tan absurdo como parece, se han realizado estudios científicos[6] para desmentir tales creencias; los resultados han demostrado, como es de esperarse, que el color de cabello —sea natural o artificial— no tiene absolutamente ninguna relación con el coeficiente intelectual; sin embargo, descubrieron algunos datos interesantes respecto del atractivo de las rubias:

1 Una mujer visitó varios clubes nocturnos alternando pelucas roja, morena y rubia. Resultado: la cabellera rubia atraía a tantos hombres como la morena y la pelirroja juntas.

2 El segundo experimento consistía en que esta mujer, alternando las pelucas, intentara conseguir un aventón parando el tráfico. Resultado: exactamente el mismo que el experimento anterior.

REVLON COLORSILK BEAUTIFUL COLOR (Libre de amoniaco)	Xiomara Nutrint	GARNIER Nutrisse	L'ORÉAL PARÍS Preference	Palette
EUA / 59.1 ml	México / 50 g	México / 45 g	México / 59 ml	Colombia / 50 ml
Rubio dorado 71	Vainilla rubio cenizo 710	Rubio cenizo vainilla 71	Rubio cenizo 7.1	Rubio primavera 6-1
◗ Dice: "100% cobertura de canas" pero, de acuerdo con la evaluación, no es Excelente ◗ Ostenta la leyenda: "Su delicada fórmula libre de amoniaco y su acondicionador enriquecido con proteínas de seda penetra en cada cabello para que luzca más sedoso y más saludable que antes de la coloración" pero, de acuerdo con la evaluación en calidad cosmética, no llegó a ser Excelente ◗ No incluye todas las leyendas precautorias que exige la norma *NOM-141-SSA1/SCFI-2012. Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial*	◗ Dice: "Máxima cobertura e hidratación" pero, de acuerdo con las evaluaciones de cubrimiento de cana y calidad cosmética, no es Excelente ◗ No incluye todas las leyendas precautorias que exige la norma *NOM-141-SSA1/SCFI-2012. Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial*	◗ Dice: "100% cobertura de canas" pero, de acuerdo con la evaluación, no es Excelente	◗ Dice: "Óptima cobertura de canas" pero, de acuerdo con la evaluación, no es Excelente	◗ Dice: "Cobertura profesional de canas* *Adecuado para cabellos con un 100% de canas" pero, de acuerdo con la evaluación, no es Excelente ◗ Ostenta la leyenda: "Intensidad de color superior" pero, de acuerdo con la evaluación de permanencia de tono, no llegó a ser Excelente
B	B	B	B	B
Poca	Poca	Escasa	Escasa	Poca
E	MB	E	MB	MB
E	MB	MB	MB	MB
MB	MB	MB	MB	MB
MB	MB	MB	MB	MB
MB	MB	B	B	MB
B	MB	B	MB	B
No incluye	No incluye	4 / Semanal	1 / Semanal	No incluye

Simbología: **E = Excelente** **MB = Muy bueno** **B = Bueno** **R = Regular** **P = Pobre**

3 La tercera prueba consistió en presentar a un grupo de hombres una serie de imágenes de varias mujeres, en las que cada una aparecía siendo pelirroja, morena y rubia. Resultado: en este caso las morenas obtuvieron tantos votos como las rubias y las pelirrojas juntas.

Lo cual demostró que las rubias, al parecer, llaman más la atención, pero no necesariamente son más guapas. Las posibles explicaciones propuestas por los científicos fueron:

1 El cabello rubio, por escaso, es más apreciado.

2 El cabello rubio da la apariencia de juventud.

3 Es una conducta impuesta por los medios de comunicación y la publicidad.

Crédito: Adriano Castelli / Shutterstock.com

***Marilyn Monroe** es tal vez el icono de la rubia tonta, porque representó ese papel en varias películas. Sin embargo, se dice que tenía un IQ de 162 —superior al de Albert Einstein (160) y de Stephen Hawking (152)—*

NO TE ALARMES SI ENCUENTRAS DEMASIADOS CABELLOS EN LA ALMOHADA O SI SE CAEN CUANDO TE BAÑAS. ES ABSOLUTAMENTE NORMAL PERDER ENTRE 50 Y 120 CABELLOS AL DÍA[7]

[6] Tejedor Pardo, Daniel. (30 de marzo de 2014). "La realidad sobre las rubias. Verdades y mitos". PsicoWisdom. Consultado el 30 de marzo de 2014, en http://psicowisdom.wordpress.com/2014/03/30/la-realidad-sobre-las-rubias-verdades-y-mitos/

[7] Recuperar el pelo.com. *Op. cit.*

Doble proceso

Recuerda que no se puede cambiar el color de negro o castaño oscuro a rubio platinado o a un rojo cereza con un tinte casero. Este tipo de procedimiento requiere doble tratamiento: primero hay que remover los pigmentos de tu cabello –ya sea tu color natural o previamente teñido– con peróxido o ingredientes similares y luego aplicarle el color deseado. Es recomendable que estos procedimientos sean realizados por estilistas, pues pueden dañar severamente el cabello, además de que al decolorar es común que resulte un tono naranja o amarillo como de payaso, que sólo un profesional sabe matizar.

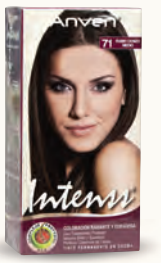
Cuándo ir con un profesional

- Cuando vayas a teñirte de un color que sea tres tonos más claro o más oscuro que tu cabello, ya sea tu tono natural o pintado
- Cuando desees hacerte mechas
- Cuando te lo hayas teñido tú y haya resultado una calamidad
- Si te hiciste un permanente o tu cabello está muy dañado

Concentrado

RUBIO

continuación



Marca			L'ORÉAL PARÍS IMEDIA EXCELLENCE Creme	GARNIER OLIA (Sin amoniaco)	Anven Intenss	D de la Vega	WELLA Wellaton
País de origen / Presentación (del tinte)			México / 45 g	México / 60 g	México / 50 g	México / 50 g	México / 40 ml
Tono			Rubio cenizo 7.1	Rubio oscuro beige 7.13	Rubio cenizo medio 71	Rubio medio cenizo 7.1	Rubio ceniza oscuro 61
Información al consumidor y veracidad de etiquetado			◗ Dice: "Cubre 100% las canas" pero, de acuerdo con la evaluación, no es Excelente	◗ Dice: "100% cobertura de canas" pero, de acuerdo con la evaluación, no es Excelente ◗ Ostenta la leyenda: "Máximo poder de color" pero, de acuerdo con la evaluación de permanencia de tono, no llegó a ser Excelente	◗ Dice: "Perfecta cobertura de canas" pero, de acuerdo con la evaluación, no es Excelente ◗ Dice: "Máximo brillo y suavidad", pero sus evaluaciones en brillo y calidad cosmética no fueron Excelentes	◗ Dice que cubre perfectamente las canas pero, de acuerdo con la evaluación, no es Excelente ◗ No incluye todas las leyendas precautorias que exige la norma *NOM-141-SSA1/SCFI-2012. Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial*	◗ Dice: "Color vibrante por 6 semanas" pero, de acuerdo con la evaluación de permanencia de tono, se deslava ◗ No incluye todas las leyendas precautorias que exige la norma *NOM-141-SSA1/SCFI-2012. Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial*
Pruebas de desempeño	Cubrimiento de cana		B	B	B	B	B
	Transferencia del tinte al tejido		Escasa	Poca	Poca	Poca	Mucha
	Permanencia de tono tras los lavados	14 días	B	MB	MB	B	R
		28 días	B	MB	MB	B	R
	Brillo	14 días	MB	MB	MB	B	B
		28 días	MB	MB	B	B	B
	Calidad cosmética del cabello	14 días	MB	B	B	B	B
		28 días	MB	B	B	R	B
Tratamiento posterior al tinte / Frecuencia de aplicación			1 / Quincenal	4 / Semanal	No incluye	No incluye	2 / Quincenal

Nota: Todos los productos analizados incluyen tratamiento para aplicarse inmediatamente después de la tinción.

Cubrir las canas

Algunas canas son particularmente resistentes al tinte y suelen perder color más rápido que el resto del cabello —sobre todo las prematuras, las de cabello áspero y las que cubren las sienes—; en tal caso:

- Asegúrate de que el tinte que usas sea para cubrir canas —debe indicarlo en el empaque—
- Aplica el tinte en las áreas grises primero
- Deja el color el tiempo recomendado por el fabricante para cubrir canas

Considera que si usas un tono más claro que tu color natural, aunque cubra las canas, estas adquirirán una tonalidad distinta que el resto de tu cabello.

Pero si estás orgullosa (u orgulloso) de tus canas, también existen productos especiales para resaltar o mejorar su brillo y matizarlas en tonalidades rosadas, plateadas, azuladas o amieladas.

REVLON COLORSILK Luminista (Sin amoniaco)	LABORATOIRES KÉRANOVE	L'ORÉAL PARÍS excell10'	TINTE AL AGUA L'Elite PARÍS (Tinte al agua)
EUA / 59.1 ml	Francia / 33 ml	México / 60 ml	México / 10 g
Rubio medio 175	Rubio cenizo 71	Rubio oscuro escarchado 7.13	Rubio cenizo claro 637
◗ Dice: "100% cobertura de canas" pero, de acuerdo con la evaluación, no es Excelente. ◗ Indica que "gracias a su acondicionador extra cremoso y humectante para después de la coloración, el cabello lucirá saludable y espectacular, brillante, sin frizz y con cuerpo" pero, de acuerdo con la evaluación en calidad cosmética, no llegó a ser Excelente ◗ No incluye todas las leyendas precautorias que exige la norma *NOM-141-SSA1/SCFI-2012. Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial*	◗ Dice: "Cubre 100% canas" y "sin ninguna cana" pero, de acuerdo con la evaluación, no es Excelente ◗ Ostenta la leyenda: "Aporta una suavidad única" pero, de acuerdo con la evaluación en calidad cosmética, no llegó a ser Excelente ◗ No incluye todas las leyendas precautorias que exige la norma *NOM-141-SSA1/SCFI-2012. Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial*	◗ Dice: "Perfecta cobertura de canas" pero, de acuerdo con la evaluación, no es Excelente	◗ Dice: "Cubre tus canas al 100%" pero, de acuerdo con la evaluación, no es Excelente ◗ Dice: "Tinte L'Elite París tinte al agua permanente es un tinte ideal y al no contener amoníaco ni peróxido evita la caída del cabello, no lo maltrata, no lo reseca"; sin embargo, en la evaluación de calidad cosmética no es Excelente ◗ En etiquetado se indica que "si el tono elegido requiere aclararlo, puede utilizar peróxido en crema de 20 volúmenes en vez de agua natural", dejando así de ser un tinte al agua ◗ Presenta instrucciones de preparación del tinte tanto en el empaque como en la botella que incluye para hacer la mezcla, las cuales son diferentes y confunden al consumidor ◗ No incluye todas las leyendas precautorias que exige la norma *NOM-141-SSA1/SCFI-2012. Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial*
R	R	R	R
Escasa	Nula	Escasa	Poca
E	MB	MB	MB
MB	MB	B	MB
MB	MB	MB	MB
MB	B	MB	MB
MB	B	B	B
B	B	B	B
No incluye	No incluye	1 / Semanal	4 / Semanal

Simbología: **E = Excelente** **MB = Muy bueno** **B = Bueno** **R = Regular** **P = Pobre**

Otros tintes

En el mercado existe una gran diversidad de tintes, los hay de coloración temporal, semipermanente y permanente.

Los tintes de **coloración temporal** corresponden a aquellos que proporcionan una ligera modificación del color natural del cabello, se quedan en el exterior de la cutícula y le añaden color a la superficie del pelo. Los tintes temporales no te llevarán de una tonalidad oscura a una clara, pero pueden hacer resaltar el tono del cabello y suelen irse luego de la primera lavada del cabello con champú. En muchos casos los encuentras en colores de "fantasía" (morados, rosas, verdes, etcétera) para ofrecer una imagen momentánea.

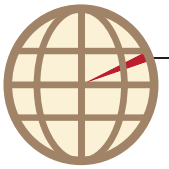
Los tintes **semipermanentes** proporcionan una tinción temporal al cabello, el color poco a poco se eliminará con las duchas (aproximadamente cinco lavadas); estos no aclaran el cabello, puesto que usan un bajo porcentaje de peróxido o nada. La tinción semipermanente de cabello se utiliza para bajar el tono de reflejos o añadir más pigmento. En general, no cubren las canas, sólo las disimulan.

Cabellera de fuego

De los pelirrojos se han dicho cientos de barbaridades. Todos hemos escuchado por lo menos la de que ver a uno trae mala suerte; y debe ser muy antigua, pues durante la Inquisición, el cabello rojo era prueba del robo de fuego infernal, y quien lo poseía era condenado a la hoguera.

En otras han sido más apreciados: los romanos vendían a un precio más alto a los esclavos de cabelleras encendidas; en Polonia se cree que si ves a tres pelirrojos al mismo tiempo ganarás la lotería, y en Dinamarca se considera un honor tener un hijo de cabello color grana.

No obstante, existen algunos datos muy interesantes —y menos descabellados— sobre los pelirrojos de nacimiento:[8]



A NIVEL MUNDIAL SÓLO 2% DE LA POBLACIÓN ES PELIRROJA

Escocia es el país con más pelirrojos

DE LA POBLACIÓN LO ES Y 40% TIENE EL GEN RECESIVO

En segundo lugar,

10%

DE LOS IRLANDESES

es de cabello rojo; no obstante, 46% de la población porta el gen recesivo

LES SALEN CANAS A EDADES MUCHO MÁS AVANZADAS QUE A LOS RUBIOS Y MORENOS

Son menos propensos a desarrollar osteoporosis, debido a que su piel clara absorbe mejor la vitamina D

[8] Valenzuela, Isabel. (7 de septiembre de 2013). "5 curiosidades sobre los pelirrojos". OjoCientífico. Consultado el 30 de marzo de 2014, en http://www.ojocientifico.com/4707/5-curiosidades-sobre-los-pelirrojos

Concentrado
ROJO

Marca			GARNIER Nutrisse Coloríssimos	WELLA Wellaton	WELLA KOLESTON ESPUMA COLOR-INTENSE	D de la Vega	L'ORÉAL PARÍS Preference
País de origen / Presentación (del tinte)			México / 45 g	México / 40 ml	México / 56.5 ml	México / 50 g	México / 48 ml
Tono			Castaño rojizo profundo borgoña 4460	Rojo granate cereza prohibida 645	Rojo exótico 5546	Borgoña 4.6	Rojo intenso puro 5.60
Información al consumidor y veracidad de etiquetado			Completo	◗ No incluye todas las leyendas precautorias que exige la norma *NOM-141-SSA1/SCFI-2012. Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial*	◗ No incluye todas las leyendas precautorias que exige la norma *NOM-141-SSA1/SCFI-2012. Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial*	Completo	Completo
Pruebas de desempeño	Cubrimiento de cana		E	MB	MB	MB	MB
	Transferencia del tinte al tejido		Poca	Poca	Poca	Poca	Mucha
	Permanencia de tono tras los lavados	14 días	MB	E	MB	MB	MB
		28 días	MB	E	E	E	MB
	Brillo	14 días	MB	E	E	E	MB
		28 días	MB	E	MB	MB	MB
	Calidad cosmética del cabello	14 días	MB	E	MB	MB	B
		28 días	MB	E	E	MB	MB
Tratamiento posterior al tinte / Frecuencia de aplicación			4 / Semanal	2 / Quincenal	1 / Semanal	No incluye	1 / Semanal

Nota: Todos los productos analizados incluyen tratamiento para aplicarse inmediatamente después de la tinción.

***Christina Hendricks**, la emblemática pelirroja que saltó a la fama por su papel de Joane en la serie* Mad Men, *en realidad es rubia de nacimiento*

Foto cortesía: Mad Men/AMC

Precauciones importantes

- Estos productos **no están destinados para aplicarse a menores de 16 años**
- No utilices el tinte capilar si:
  - **Tienes alguna erupción cutánea** en la cara o tu cuero cabelludo está sensible, irritado o dañado
  - Alguna vez **has experimentado cualquier tipo de reacción** después de pintar tu cabello
  - **Has sufrido alguna reacción** a los tatuajes temporales de "henna negra"

- Realiza la prueba preliminar según las instrucciones
- Los tintes pueden causar alergia en algunas personas
- Suspende su empleo en caso de irritación
- No te lo apliques en las cejas, ni mucho menos en las pestañas
- Ponlo fuera del alcance de los niños
- Si tu cabello ha sido tratado con tintes progresivos o henna, no le apliques un tinte permanente porque lo puedes dañar
- No uses lentes de contacto cuando te apliques el producto
- En caso de contacto con los ojos, enjuaga inmediatamente con abundante agua y consulta a tu médico
- Para aplicar el tinte, usa siempre los guantes incluidos en el estuche de coloración

Herba Natural Colour (Sin amoniaco)	Xiomara Nutrint	GARNIER 100% COLOR	GARNIER OLIA (Sin amoniaco)	Miss Clairol	L'ORÉAL PARÍS IMEDIA EXCELLENCE Creme
México / 60 ml	México / 50 g	México / 48 g	México / 60 g	México / 58 ml	México / 45 g
Borgoña 23	Zarzamora exótica castaño x-tra rojo 466	Castaño rojizo volcánico 466	Rojo profundo 4.6	Castaño rojizo intenso 56	Rojo borgoña 5.60
◗ Ostenta la leyenda: "Excelente reestructurante de raíz a puntas" pero, de acuerdo con la evaluación de calidad cosmética, no llegó a ser Excelente ◗ No incluye todas las leyendas precautorias que exige la norma *NOM-141-SSA1/SCFI-2012. Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial*	◗ Dice: "Máxima hidratación" pero, de acuerdo con la evaluación de calidad cosmética, no es Excelente ◗ No incluye todas las leyendas precautorias que exige la norma *NOM-141-SSA1/SCFI-2012. Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial*	◗ Ostenta la leyenda: "Duración aún más extrema" pero, de acuerdo con la evaluación de permanencia de tono, se deslava	◗ Ostenta la leyenda: "Máximo poder de color" pero, de acuerdo con la evaluación de permanencia de tono, no llegó a ser Excelente	◗ No incluye todas las leyendas precautorias que exige la norma *NOM-141-SSA1/SCFI-2012. Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial*	◗ Dice: "Color radiante y de larga duración", pero en la evaluación de permanencia de tono no fue Excelente
MB	MB	MB	MB	MB	MB
Poca	Poca	Poca	Poca	Poca	Poca
MB	MB	MB	MB	B	B
MB	MB	B	MB	R	B
MB	MB	MB	MB	MB	B
MB	MB	MB	MB	B	B
MB	MB	MB	B	B	R
MB	MB	MB	MB	B	R
No incluye	No incluye	2 / Semanal	4 / Semanal	2 / Quincenal	1 / Quincenal

Simbología: **E = Excelente** **MB = Muy bueno** **B = Bueno** **R = Regular** **P = Pobre**

Concentrado

ROJO

continuación

Marca			Anven Intenss	Palette	REVLON COLORSILK Luminista (Sin amoniaco)	REVLON COLORSILK BEAUTIFUL COLOR (Libre de amoniaco)	L'ORÉAL PARÍS excell10'
País de origen / Presentación (del tinte)			México / 50 g	Colombia / 50 ml	EUA / 59.1 ml	EUA / 59.1 ml	México / 60 ml
Tono			Borgoña profundo 47	Caoba rojizo 4-2	Rojo 150	Borgoña 48	Rojo caoba 51/2.6
Información al consumidor y veracidad de etiquetado			◗ Dice: "Máximo brillo y suavidad", pero sus evaluaciones en brillo y calidad cosmética no fueron Excelentes	◗ Dice: "Cobertura profesional de canas* *Adecuado para cabellos con un 100% de canas" pero, de acuerdo con la evaluación, no es Excelente ◗ Ostenta la leyenda: "Intensidad de color superior" pero, de acuerdo con la evaluación de permanencia de tono, no llegó a ser Excelente	◗ Dice: "100% cobertura de canas" pero, de acuerdo con la evaluación, no es Excelente ◗ No incluye todas las leyendas precautorias que exige la norma *NOM-141-SSA1/SCFI-2012. Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial*	◗ Dice: "100% cobertura de canas" pero, de acuerdo con la evaluación, no es Excelente ◗ No incluye todas las leyendas precautorias que exige la norma *NOM-141-SSA1/SCFI-2012. Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial*	◗ Dice: "Perfecta cobertura de canas" pero, de acuerdo con la evaluación, no es Excelente
Pruebas de desempeño	Cubrimiento de cana		MB	B	B	B	B
	Transferencia del tinte al tejido		Mucha	Poca	Poca	Poca	Poca
	Permanencia de tono tras los lavados	14 días	B	MB	MB	MB	B
		28 días	B	MB	MB	B	MB
	Brillo	14 días	B	MB	MB	MB	MB
		28 días	B	MB	MB	MB	MB
	Calidad cosmética del cabello	14 días	R	MB	MB	B	B
		28 días	R	MB	MB	MB	MB
Tratamiento posterior al tinte / Frecuencia de aplicación			No incluye	No incluye	No incluye	No incluye	1 / Semanal

Nota: Todos los productos analizados incluyen tratamiento para aplicarse inmediatamente después de la tinción.

Recomendaciones de compra y de uso

En el mercado existen varias marcas con diferentes beneficios. Busca la adecuada según tus prioridades.

◗ **Revisa cuidadosamente la etiqueta** para elegir el color que deseas, y recuerda el principio básico de la coloración: "tinte no aclara tinte"

◗ Si lo que deseas es cubrir las canas, **revisa bien la etiqueta del producto,** porque no todos los tintes están elaborados para ello

◗ Revisa las leyendas precautorias del instructivo, mismas que previenen sobre la presencia de **algún ingrediente que genere posibles reacciones o daños a la salud** que pueda ocasionar el mal uso del producto

◗ Lee cuidadosamente el instructivo y **sigue sus indicaciones al pie de la letra**

◗ Para obtener resultados óptimos, asegúrate de que **tu cabello esté limpio y libre de residuos** de fijadores, cremas u otros productos para peinar y aplícalo inmediatamente después de mezclarlo

◗ Aunque estos tintes son permanentes, **es importante retocar con cierta periodicidad,** pues el cabello continuará creciendo, haciendo evidente el color natural del mismo o las canas. Esto te ayudará, además, a reavivar el color, ya que con las lavadas suele deslavarse

◗ **No olvides aplicar el tratamiento para después del tinte** que por lo general incluyen estos productos, ya que cierra la cutícula del cabello, dejando atrapados los nuevos pigmentos de color dentro del mismo. Continúa aplicándolo con la frecuencia recomendada, pues están hechos para proteger el cabello y dar durabilidad al tinte

WELLA KOLESTON	LABORATOIRES KÉRANOVE	Palette oleo intense (Sin amoniaco)	FERMODYL*	IGORA BRILLANCE	TINTE AL AGUA L'Elite PARÍS (Tinte al agua)
México / 50 g	Francia / 33 ml	Colombia / 50 ml	México / 45 g	Colombia / 50 ml	México / 10 g
Rojo fashion 764	Caoba oscuro 58	Rojo sublime 5-92	Rubio oscuro rojizo caoba 6.65	Rojo borgoña intenso 589i	Rojo ardiente 777
◗ Dice: "Perfecta cobertura de canas" pero, de acuerdo con la evaluación, no es Excelente ◗ Dice: "Mantiene tu color fascinante durante 6 semanas" pero, de acuerdo con la evaluación de permanencia de tono, se deslava ◗ No incluye todas las leyendas precautorias que exige la norma *NOM-141-SSA1/SCFI-2012. Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial*	◗ Dice: "Cubre 100% canas" y "sin ninguna cana" pero, de acuerdo con la evaluación, no es Excelente ◗ No incluye todas las leyendas precautorias que exige la norma *NOM-141-SSA1/SCFI-2012. Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial*	◗ Ostenta la leyenda "Color superior en intensidad y duración" pero, de acuerdo con la evaluación de permanencia de tono, no llegó a ser Excelente	◗ Dice: "Cubre 100% las canas" pero, de acuerdo con la evaluación, no es Excelente ◗ No incluye todas las leyendas precautorias que exige la norma *NOM-141-SSA1/SCFI-2012. Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial*	◗ Ostenta la leyenda: "Mezcla fresca para color extra brillante pero, de acuerdo con la evaluación de brillo, no llegó a ser Excelente	◗ Dice: "Cubre tus canas al 100%" pero, de acuerdo con la evaluación, no es Excelente. ◗ Dice: "Tinte L'Elite París tinte al agua permanente es un tinte ideal y al no contener amoníaco ni peróxido evita la caída del cabello, no lo maltrata, no lo reseca"; sin embargo, en la evaluación de calidad cosmética no es Excelente. ◗ En etiquetado se indica que "si el tono elegido requiere aclararlo, puede utilizar peróxido en crema de 20 volúmenes en vez de agua natural", dejando así de ser un tinte al agua. ◗ Presenta instrucciones de preparación del tinte tanto en el empaque como en la botella que incluye para hacer la mezcla, las cuales son diferentes y confunden al consumidor. ◗ No incluye todas las leyendas precautorias que exige la norma *NOM-141-SSA1/SCFI-2012. Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial*
B	B	B	B	B	B
Escasa	Poca	Poca	Poca	Poca	Poca
MB	B	B	B	MB	B
B	MB	B	MB	B	B
MB	B	B	B	B	MB
B	MB	MB	B	B	MB
MB	B	B	R	R	B
B	MB	B	B	R	MB
2 / Quincenal	No incluye	No incluye	No incluye	No incluye	4 / Semanal

Simbología: **E = Excelente** **MB = Muy bueno** **B = Bueno** **R = Regular** **P = Pobre**

◗ Recuerda que **no se puede cambiar el color de negro o castaño oscuro a rubio platinado con un tinte casero.** Este tipo de procedimiento requiere doble tratamiento, es decir, primero eliminar el color –ya sea natural o artificial– del cabello con peróxido o ingredientes similares y luego aplicarle el color deseado. Es recomendable que estos procedimientos sean realizados por un profesional

◗ Algunos médicos recomiendan **evitar el uso de tratamientos químicos durante el embarazo.** Lo mejor es que consultes a tu ginecólogo

◗ Los tonos oscuros suelen tener una alta concentración de pigmentos, por lo que **al secarte los primeros días, tu toalla podría mancharse.** Es recomendable designar una toalla vieja para realizar esta actividad

◗ Las toallitas para bebé te pueden servir para eliminar las manchas que pudieron haber quedado en tu piel, pero **evita las manchas desde que apliques el tinte;** puedes untar vaselina alrededor del borde de tu cabellera, y limpiar al momento todos los residuos que accidentalmente caigan en la piel, para no dar tiempo de que te manchen

Resultados y conclusiones

Respecto del **cubrimiento de canas**, encontramos que aunque varios ostentan hacerlo al 100%, sólo dos presentaron resultados Excelentes, tales productos fueron **Miss Clairol** (tono castaño claro 46) y **GARNIER Nutrisse Coloríssimos** (tono castaño rojizo profundo borgoña 4460). Como podrás ver en las tablas, los tonos oscuros cubren mucho mejor que los rubios.

Después de 14 lavados la mayoría de las marcas de los tintes presentó una **permanencia de color de Buena a Excelente**; generalmente el deslavado es menos perceptible en los tonos castaños.

Se encontraron productos que a pesar de anunciar alta efectividad en el cubrimiento de canas, calidad cosmética, brillo y/o la intensidad o permanencia de tono, **de acuerdo con la evaluación de los expertos no lo lograron**.

Algunos **incluyen leyendas relativas a la durabilidad del tinte, como**: "color de larga duración", "mantiene tu color fascinante durante seis semanas", "color vibrante por seis semanas", "duración aún más extrema", entre otras; **no obstante, su desempeño no lo demostró**.

También se encontró que no todas las marcas incluyen todas las leyendas precautorias exigidas por la normatividad.

En cuanto a contenido neto, todos los productos cumplieron con lo que ostentan.

Aunque no es común en los tintes permanentes, encontramos en el mercado la marca **L'Elite PARÍS**, hecha en México, que se ostenta como **tinte al agua**, pero en su etiquetado señala que si el tono elegido requiere aclararlo, se puede utilizar peróxido, dejando así de ser un tinte al agua. Cabe señalar que, por su formulación, cuando el cabello está mojado y se seca sin peinar queda "tieso". Esta marca presenta instrucciones de preparación del tinte tanto en el empaque como en la botella que incluye para hacer la mezcla, las cuales son diferentes y confunden al consumidor. Revisa su desempeño en las tablas.

Los resultados muestran que en el caso de **algunas marcas, la permanencia de tono, en lugar de disminuir con las lavadas, aumentó**, esto puede deberse a la oxidación del pigmento o polimerización de algún compuesto que adicionan a la formulación.

Resumen

Los mejores calificados

De toda la muestra, el que obtuvo la mejor calificación en todos los rubros fue **GARNIER Nutrisse Coloríssimos**, en tono Castaño rojizo profundo borgoña 4460, el único que dio resultado Excelente en cubrimiento de canas, sin maltratar el cabello, y **WELLA Wellaton**, en tono Rojo granate cereza prohibida 645.

Para cubrir canas, el mejor desempeño en general lo obtuvieron los rojos, seguidos por los castaños y finalmente los rubios.

Los que más duran

ROJO (con resultados de Excelente a Muy bueno)

- **WELLA Wellaton** Rojo granate cereza prohibida 645
- **WELLA KOLESTON ESPUMA COLOR-INTENSE** Rojo exótico 5546
- **D de la Vega** Borgoña 4.6

RUBIO

- **REVLON COLORSILK BEAUTIFUL COLOR** (Libre de amoniaco) Rubio dorado 71
- **GARNIER Nutrisse** Rubio cenizo vainilla 71
- **REVLON COLORSILK BEAUTIFUL COLOR** (Sin amoniaco) Rubio medio 175

Los más brillantes

ROJO

- **WELLA Wellaton** Rojo granate cereza prohibida 645
- **WELLA KOLESTON ESPUMA COLOR-INTENSE** Rojo exótico 5546
- **D de la Vega** Borgoña 4.6

Los que mejor cuidan el cabello

ROJO

- **WELLA Wellaton** Rojo granate cereza prohibida 645
- **WELLA KOLESTON ESPUMA COLOR-INTENSE** Rojo exótico 5546

RUBIO

- **Miss Clairol** Rubio cenizo oscuro 42

En cuanto a las pruebas de desempeño, de la muestra de colores castaños prácticamente ningún producto presentó resultados Excelentes; salvo excepciones, dieron resultados Buenos o Muy buenos.

El único resultado Pobre de toda la muestra —incluidos los tres colores— lo dio **Miss Clairol** Castaño claro 46, en cuanto a calidad cosmética del cabello a los 14 días; aunque fue el único de los castaños que calificó Excelente en cubrimiento de canas.

Fuentes

· Info Canas. (s.f.). "Todo sobre las canas". Info Canas. Consultado el 30 de marzo de 2014, en http://www.infocanas.com/

· Revista del Consumidor. (Enero de 2001). "Calidad de tintes para el cabellos". Revista del Consumidor. No. 287. Consultado el 27 de marzo de 2014, en http://www.profeco.gob.mx/revista/pdf/est_01/tintes.pdf

El precio del color

Marca País de origen Presentación (del tinte)	Tono	Ciudad de México y zona metropolitana			
		Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
Castaño					
Laboratoires Kéranove / Francia / 33 ml	Castaño claro 50	$ 32.90	Chedraui (Atizapán / Polanco)	$ 39.90	Comercial Mexicana (Aragón / Asturias / Insurgentes) / Mega Comercial Mexicana (Mixcoac / Rojo Gómez)
Fermodyl* / México / 45 g	Castaño medio 4	$ 55.50	Farmacia París	-	-
Miss Clairol / México / 58 ml	Castaño claro 46	$ 33.50	Soriana (Consulado)	$ 43.50	Mercado Soriana (Av. Central) / Soriana (Echegaray)
Wella Koleston / México / 50 g	Castaño claro 50	$ 35.50	Chedraui (Atizapán)	$ 59.80	Farmacias Guadalajara
L'Oréal París Imédia Excellence Creme / México / 45 g	Castaño claro 5	$ 37.40	Chedraui (Coapa) / Walmart (Tepeyac / Miramontes)	$ 90.00	Farmacia San Pablo (Homero)
Igora Brillance / Colombia / 50 ml	Castaño elegante 536	$ 49.90	Mega Comercial Mexicana (Rojo Gómez) / Walmart (Acoxpa / Echegaray / Eduardo Molina / Pirules / Plaza Aragón / Plaza Oriente / Tepeyac)	$ 58.00	Bodega Comercial Mexicana / Comercial Mexicana (Aragón / Asturias / Insurgentes) / Mega Comercial Mexicana (Mixcoac)
Wella Koleston Espuma Color-Intense / México / 56.5 ml	Castaño claro 50	$ 38.50	Bodega Aurrerá	$ 73.90	Comercial Mexicana (Aragón / Asturias / Insurgentes / Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas / Mixcoac)
D de la Vega / México / 50 g	Castaño claro 5.0	-	-	-	-
Anven Intenss / México / 50 g	Castaño claro 5	$ 27.50	Farmacia París	$ 33.74	ISSSTE (250)
Palette Oleo Intense (Sin amoniaco) / Colombia / 50 ml	Castaño moca 4-18	$ 52.50	Bodega Aurrerá	$ 58.00	Bodega Comercial Mexicana / Comercial Mexicana (Aragón / Asturias / Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Mixcoac / Rojo Gómez)
Revlon Colorsilk Luminista (Sin amoniaco) / EUA / 59.1 ml	Castaño claro caramelo 165	$ 49.90	Chedraui	-	-
Xiomara Nutrint / México / 50 g	Café castaño claro 500	$ 28.40	ISSSTE (Zaragoza)	$ 30.00	EHMA / Adis / La Mora JB
Palette / Colombia / 50 ml	Castaño claro 5-1	$ 32.50	Farmacia París	$ 40.35	Chedraui (Coapa / Polanco)
Garnier Nutrisse / México / 45 g	Castaño claro castaña 50	$ 32.70	Comercial Mexicana (Aragón)	$ 65.18	ISSSTE (Zaragoza)
Wella Wellaton / México / 40 ml	Castaño claro 03	$ 44.00	Farmacia París	-	-
Herba Natural Colour (Sin amoniaco) / México / 60 ml	Castaño claro 03	$ 62.00	Farmacia París	-	-
L'Oréal París Excell10* / México / 61 ml	Castaño claro 5.0	$ 79.00	Bodega Aurrerá Express / Comercial Mexicana (Aragón / Asturias / Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas / Mixcoac / Rojo Gómez)	$ 90.50	Superama (Echegaray / Pachuca / Río Churubusco)
Garnier Olia (Sin amoniaco) / México / 60 g	Castaño 5.0	$ 64.00	Mercado Soriana (Atizapán / Av. Central)	$ 84.70	Farmacias Guadalajara (Homero)
Revlon Colorsilk Beautiful Color (Libre de amoniaco) / EUA / 59.1 ml	Castaño claro 51	$ 28.50	Bodega Aurrerá (Pantitlán / Villa Coapa)	$ 41.50	Soriana (Consulado / Echegaray) / Soriana Híper
L'Oréal París Preference / México / 59 ml	Castaño claro 5.0	$ 63.00	Bodega Aurrerá (Pantitlán) / Walmart (Eduardo Molina)	$ 91.00	Comercial Mexicana (Aragón / Insurgentes / Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas / Mixcoac / Rojo Gómez)
L'Elite París (Tinte al agua) / México / 10 g	Castaño claro 127	$ 81.00	Farmacia París	$ 117.00	Sanborns (Villa Coapa)
Rubio					
Miss Clairol / México / 58 ml	Rubio cenizo oscuro 42	$ 33.50	Soriana (Consulado)	$ 42.90	Comercial Mexicana (Aragón / Asturias / Insurgentes / Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Mixcoac / Rojo Gómez)
Igora Brillance / Colombia / 50 ml	Rubio medio 700	$ 49.90	Comercial Mexicana (Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Rojo Gómez)	$ 58.00	Bodega Comercial Mexicana / Comercial Mexicana (Aragón / Asturias / Insurgentes) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas / Mixcoac)
Wella Koleston Espuma Color-Intense / México / 56.5 ml	Rubio cenizo mediano 71	$ 39.01	Walmart (Echegaray / Plaza Aragón)	$ 73.90	Comercial Mexicana (Aragón / Asturias / Insurgentes) / Mega Comercial Mexicana (Mixcoac / Rojo Gómez)
Herba Natural Colour (Sin amoniaco) / México / 60 ml	Rubio oscuro 07	$ 62.00	Farmacia París	-	-
Wella Koleston / México / 50 g	Rubio cenizo mediano 71	$ 37.50	Walmart (Acoxpa / Eduardo Molina)	$ 59.90	Chedraui (Coapa)
Revlon Colorsilk Beautiful Color (Libre de amoniaco) / EUA / 59.1 ml	Rubio dorado 71	$ 28.50	Chedraui (Coapa / Polanco)	$ 39.50	Farmacia París
Xiomara Nutrint / México / 50 g	Vainilla rubio cenizo 710	$ 29.90	Chedraui (Polanco)	$ 30.00	Adis / EHMA / La Mora JB
Garnier Nutrisse / México / 45 g	Rubio cenizo vainilla 71	$ 32.70	Comercial Mexicana (Aragón)	$ 65.18	ISSSTE (Zaragoza)
L'Oréal París Preference / México / 59 ml	Rubio cenizo 7.1	$ 63.00	Bodega Aurrerá (Pantitlán / Tacubaya) / Chedraui (Atizapán / Coapa / Polanco) / Walmart (Acoxpa / Eduardo Molina)	$ 79.00	Soriana Súper (Eugenia)
Palette / Colombia / 50 ml	Rubio primavera 6-1	$ 32.50	Farmacia París	$ 40.35	Chedraui (Coapa)
L'Oréal París Imédia Excellence Creme / México / 45 g	Rubio cenizo 7.1	$ 37.40	Chedraui (Coapa) / Walmart (Miramontes / Plaza Aragón / Tepeyac)	$ 90.00	Farmacia San Pablo (Homero)

Nota: Puedes solicitar las direcciones de los establecimientos que se muestran en el cuadro, en el teléfono 5625 6700 ext. 1621 o en el correo **quienesquien@profeco.gob.mx**

Precios mínimos y máximos de tintes permanentes para el cabello en Ciudad de México, Mérida y Villahermosa

Recopilados del 24 al 28 de marzo de 2014

Mérida				Villahermosa			
Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
$ 33.90	Bodega Aurrerá (Itzaes) / Chedraui (Oriente)	$ 39.90	Mega Comercial Mexicana (Los Balcones) / Comercial Mexicana	$ 33.90	Almacenes Chedraui / Bodega Aurrerá / Chedraui (Carrizal / Plaza Krystal / Plaza Las Américas)	$ 47.90	Del Sol (Plaza Sendero)
-	-	-	-	-	-	-	-
$ 33.50	Soriana	$ 43.50	Soriana (Altabrisa)	$ 32.00	Del Sol (Parque La Paz)	$ 41.00	Bodega Aurrerá
$ 37.50	Walmart (Pensiones)	$ 59.90	Almacenes García (63)	$ 38.30	Walmart	$ 56.00	Soriana Súper
$ 46.50	Walmart (City Center / Pensiones)	$ 83.00	Yza (Centro)	$ 43.40	Walmart	$ 84.90	Almacenes García
$ 49.90	Walmart (City Center / Pensiones)	$ 58.00	Mega Comercial Mexicana (Los Balcones)	$ 49.90	Walmart	$ 55.50	Soriana
$ 39.50	Chedraui (Oriente)	$ 74.83	ISSSTEY	$ 39.01	Walmart	$ 71.90	Del Sol (Parque La Paz / Plaza Sendero)
$ 27.92	Del Sol	$ 34.90	Aki (Gm Oriente suc. 21) / Almacenes García / Del Sol (58) / Almacenes García (63) / Súper Bodega (Mercado)	$ 27.92	Del Sol	$ 37.32	Del Sol (Parque La Paz)
-	-	-	-	-	-	-	-
$ 54.90	Chedraui (Plaza Las Américas) / Chedraui Selecto / Walmart (Pensiones / City Center)	$ 58.00	Mega Comercial Mexicana (Los Balcones)	$ 52.50	Bodega Aurrerá	$ 59.90	Del Sol (Plaza Sendero)
$ 39.92	Del Sol	-	-	$ 39.92	Del Sol	$ 49.90	Chedraui (Carrizal)
$ 23.00	Chedraui Selecto	$ 29.90	Chedraui	$ 25.40	Chedraui (Carrizal)	-	-
$ 37.00	Soriana (Plaza Dorada) / Soriana Híper (Avenida 128) / Soriana Súper	$ 40.35	Chedraui (Oriente) / Chedraui Selecto	$ 34.30	Chedraui (Carrizal)	$ 41.90	Del Sol (Plaza Sendero)
$ 33.70	Walmart (Pensiones)	$ 67.90	Almacenes García (63)	$ 35.00	Bodega Aurrerá	$ 44.90	Almacenes García
$ 24.35	Chedraui (Plaza Las Américas)	$ 29.30	Chedraui Selecto	$ 25.50	Soriana (Plaza Sendero)	$ 39.90	Del Sol (Parque La Paz / Plaza Sendero)
-	-	-	-	-	-	-	-
$ 79.00	Comercial Mexicana	$ 90.50	Superama (Montejo)	$ 79.00	Mega Comercial Mexicana (Hermosa Depo)	$ 88.90	Del Sol (Plaza Sendero)
$ 55.15	Chedraui (Oriente)	$ 80.00	Soriana (Sendero)	$ 55.15	Chedraui (Carrizal) / Chedraui Selecto (Olmeca)	$ 64.90	Almacenes Chedraui / Chedraui (Plaza Krystal / Plaza Las Américas) / Del Sol (Parque La Paz / Plaza Sendero) / Mega Comercial Mexicana (Hermosa Depo) / Walmart
$ 28.50	Bodega Aurrerá (Itzaes)	$ 41.50	Soriana (Altabrisa) / Soriana Híper (Avenida 128)	$ 28.50	Bodega Aurrerá	$ 41.50	Soriana (Plaza Sendero)
$ 59.00	Walmart (Pensiones) / Superama (Montejo) / Almacenes García	$ 89.00	Comercial Mexicana	$ 58.90	Del Sol	$ 91.00	Mega Comercial Mexicana (Hermosa Depo)
-	-	-	-	-	-	-	-
$ 33.50	Soriana (Sendero)	$ 41.90	Del Sol (58)	$ 33.50	Soriana	-	-
$ 52.00	Chedraui Selecto	$ 59.90	Del Sol (58)	$ 42.50	Chedraui (Carrizal) / Chedraui Selecto (Olmeca)	-	-
$ 39.50	Chedraui (Oriente)	$ 71.90	Del Sol (58)	$ 39.01	Walmart	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-
$ 37.50	Aki (Bazar suc. 10) / Bodega Aurrerá (Itzaes) / Chedraui (Oriente / Plaza Las Américas) / Chedraui Selecto / Del Sol (58) / IMSS / ISSSTEY / Soriana (Sendero / Altabrisa / Plaza Dorada) / Soriana Súper / Superama (Montejo) / Walmart (Pensiones) / Yza (Centro)	$ 59.90	Almacenes García (63)	$ 38.30	Walmart	-	-
$ 28.50	Chedraui	-	-	$ 28.50	Chedraui (Carrizal / Plaza Krystal)	-	-
-	-	-	-	$ 25.40	Chedraui (Carrizal)	-	-
$ 33.70	Walmart (Pensiones)	$ 67.90	Almacenes García (63) / Almacenes García	$ 35.00	Bodega Aurrerá	-	-
$ 53.55	Chedraui (Oriente)	$ 76.00	Superama (Montejo)	$ 58.90	Del Sol	-	-
$ 40.35	Chedraui (Plaza Las Américas)	-	-	$ 34.30	Chedraui (Carrizal)	-	-
$ 46.50	Walmart (City Center / Pensiones)	$ 84.90	Almacenes García (63) / Almacenes García	$ 43.40	Walmart	-	-

El precio del color (continuación)

Marca País de origen Presentación (del tinte)	Tono	Ciudad de México y zona metropolitana			
		Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
Garnier Olia (Sin amoniaco) / México / 60 g	Rubio oscuro beige 7.13	$ 64.00	Mercado Soriana (Atizapán / Av. Central)	$ 83.00	Superama (Pachuca)
Anven Intenss / México / 50 g	Rubio cenizo medio 71	$ 27.50	Farmacia París	-	-
D de la Vega / México / 50 g	Rubio medio cenizo 7.1	-	-	-	-
Wella Wellaton / México / 40 ml	Rubio ceniza oscuro 61	$ 44.00	Farmacia París	-	-
Revlon Colorsilk Luminista (Sin amoniaco) / EUA / 59.1 ml	Rubio medio 175	$ 49.90	Chedraui (Atizapán / Coapa)	-	-
Laboratoires Kéranove / Francia / 33 ml	Rubio cenizo 71	$ 32.90	Chedraui (Atizapán)	$ 39.90	Comercial Mexicana (Aragón / Asturias / Insurgentes / Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Mixcoac / Rojo Gómez)
L'Préal París Excell10' / México / 60 ml	Rubio oscuro escarchado 7.13	$ 79.00	Comercial Mexicana (Aragón / Insurgentes / Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas / Mixcoac / Rojo Gómez)	$ 88.00	Chedraui (Atizapán / Coapa / Mundo E / Polanco) / Walmart (Acoxpa / Echegaray / Eduardo Molina / Miramontes / Pirules / Plaza Aragón / Plaza Oriente / Tepeyac / Tlalpan)
L'Elite París (Tinte al agua) / México / 10 g	Rubio cenizo claro 637	$ 81.00	Farmacia París	-	-
Rojo					
Garnier Nutrisse Coloríssimos / México / 45 g	Castaño rojizo profundo borgoña 4460	$ 32.70	Comercial Mexicana (Aragón)	$ 39.90	Chedraui (Atizapán / Coapa) / Comercial Mexicana (Insurgentes) / Mega Comercial Mexicana (Mixcoac) / Walmart (Plaza Aragón)
Wella Wellaton / México / 40 ml	Rojo granate cereza prohibida 645	$ 44.00	Farmacia París	-	
Wella Koleston Espuma Color-Intense / México / 56.5 ml	Rojo exótico 5546	$ 39.01	Walmart (Echegaray)	$ 73.90	Comercial Mexicana (Aragón / Asturias / Insurgentes / Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas / Mixcoac / Rojo Gómez)
D de la Vega / México / 50 g	Borgoña 4.6	-	-	-	
L'Oréal París Preference / México / 48 ml	Rojo intenso puro 5.60	$ 63.00	Bodega Aurrerá (Pantitlán / Tacubaya) / Chedraui (Atizapán / Mundo E / Polanco) / Walmart (Acoxpa / Eduardo Molina)	$ 89.90	Comercial Mexicana (Aragón / Insurgentes / La Herradura / Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas / Mixcoac / Rojo Gómez)
Herba Natural Colour (Sin amoniaco) / México / 60 ml	Borgoña 23	$ 62.00	Farmacia París	-	-
Xiomara Nutrint / México / 50 g	Zarzamora exótica castaño x-tra rojo 466	$ 29.90	Chedraui (Atizapán / Mundo E) / Súper Chedraui	$ 30.00	Adis / La Mora JB / EHMA
Garnier 100% Color / México / 48 g	Castaño rojizo volcánico 466	$ 42.10	Bodega Comercial Mexicana / Comercial Mexicana (Asturias / Insurgentes) / Mega Comercial Mexicana (Mixcoac / Rojo Gómez)	$ 59.00	Soriana / Soriana Súper (Eugenia) / Soriana Híper
Garnier Olia (Sin amoniaco) / México / 60 g	Rojo profundo 4.6	$ 55.00	Chedraui (Mundo E)	$ 64.90	Bodega Comercial Mexicana / Chedraui (Coapa / Polanco) / Comercial Mexicana (Aragón / Asturias / Insurgentes / La Herradura) / Mega Comercial Mexicana (Mixcoac / Rojo Gómez) / Súper Chedraui / Walmart (Acoxpa / Echegaray / Miramontes / Pirules / Plaza Aragón / Plaza Oriente / Tepeyac / Tlalpan)
Miss Clairol / México / 58 ml	Castaño rojizo intenso 56	$ 33.50	Soriana (Consulado)	$ 43.50	Mercado Soriana (Av. Central) / Soriana (Echegaray)
L'Oréal París Imédia Excellence Creme / México / 45 g	Rojo borgoña 5.60	$ 37.20	Mega Comercial Mexicana (Rojo Gómez)	$ 90.00	Farmacia San Pablo
Anven Intenss / México / 50 g	Borgoña profundo 47	$ 33.74	ISSSTE (250)	-	-
Palette / Colombia / 50 ml	Caoba rojizo 4-2	$ 32.50	Farmacia París	$ 40.35	Chedraui
Revlon Colorsilk Luminista (Sin amoniaco) / EUA / 59.1 ml	Rojo 150	$ 49.90	Chedraui (Coapa)	-	-
Revlon Colorsilk Beautiful Color (Libre de amoniaco) / EUA / 59.1 ml	Borgoña 48	$ 28.50	Bodega Aurrerá (Pantitlán / Villa Coapa)	$ 41.50	Soriana (Consulado / Echegaray)
L'Oréal París Excell10' / México / 60 ml	Rojo caoba 51/2.6	$ 83.00	Farmacia París	-	-
Wella Koleston / México / 50 g	Rojo fashion 764	$ 38.50	Comercial Mexicana (Asturias)	$ 59.00	Farmacia París
Laboratoires Kéranove / Francia / 33 ml	Caoba oscuro 58	$ 32.90	Chedraui (Atizapán)	$ 39.90	Comercial Mexicana (Aragón / Asturias / Insurgentes / La Herradura / Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Mixcoac)
Palette Oleo Intense (Sin amoniaco) / Colombia / 50 ml	Rojo sublime 5-92	$ 52.50	Bodega Aurrerá (Tacubaya / Pantitlán / Villa Coapa)	$ 59.00	Mercado Soriana (Av. Central)
Fermodyl* / México / 45 g	Rubio oscuro rojizo caoba 6.65	$ 55.50	Farmacia París	-	-
Igora Brillance / Colombia / 50 ml	Rojo borgoña intenso 589i	$ 49.90	Walmart (Acoxpa / Pirules / Plaza Aragón / Plaza Oriente / Tepeyac / Tlalpan)	$ 55.50	Soriana (Consulado / Echegaray) / Soriana Súper (Eugenia) / Soriana Híper
L'Elite París (Tinte al agua) / México / 10 g	Rojo ardiente 777	$ 81.00	Farmacia París	-	-

Nota: Puedes solicitar las direcciones de los establecimientos que se muestran en el cuadro, en el teléfono 5625 6700 ext. 1621 o en el correo **quienesquien@profeco.gob.mx**

Precios mínimos y máximos de tintes permanentes para el cabello en Ciudad de México, Mérida y Villahermosa

Recopilados del 24 al 28 de marzo de 2014

Mérida				Villahermosa			
Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
$55.15	Chedraui (Oriente)	$83.00	Superama (Montejo)	$55.15	Chedraui (Carrizal) / Chedraui Selecto (Olmeca)	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-
$32.19	ISSSTEY	$34.90	Almacenes García / Almacenes García (63) / Aki (Bazar)	$34.90	Almacenes García / Del Sol (Plaza Sendero)	-	-
$39.90	Del Sol (58)	-	-	$25.30	Almacenes Chedraui	-	-
$39.92	Del Sol	$49.90	Chedraui (Oriente) / Chedraui Selecto / Del Sol (58)	$39.92	Del Sol	-	-
$32.90	Chedraui	$39.90	Mega Comercial Mexicana (Los Balcones) / Comercial Mexicana	$33.90	Almacenes Chedraui / Bodega Aurrerá / Chedraui (Carrizal / Plaza Las Américas)	-	-
$79.00	Comercial Mexicana	$88.00	Chedraui Selecto / Walmart (City Center / Pensiones)	$88.00	Chedraui (Carrizal) / Chedraui Selecto (Olmeca) / Plaza Krystal / Plaza Las Américas) / Walmart	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-
$33.70	Walmart (Pensiones)	$39.90	Chedraui (Oriente / Plaza Las Américas) / Chedraui Selecto / Comercial Mexicana / Del Sol (58) / Mega Comercial Mexicana (Los Balcones)	$35.50	Bodega Aurrerá	$44.90	Almacenes García
$39.90	Del Sol	-	-	$39.90	Del Sol (Plaza Sendero)	-	-
$59.90	Chedraui (Plaza Las Américas) / Chedraui Selecto	$71.90	Del Sol	$39.01	Walmart	$73.90	Mega Comercial Mexicana (Hermosa Depo)
$27.94	Del Sol	$34.90	Aki (Gm Oriente suc. 21) / Almacenes García / Del Sol (58) / Almacenes García (63) / Súper Bodega (Mercado)	$27.32	Del Sol (Parque La Paz)	$34.90	Almacenes García / Del Sol (Plaza Sendero)
$58.90	Del Sol	$89.90	Mega Comercial Mexicana (Los Balcones)	$58.90	Del Sol (Parque La Paz / Plaza Sendero)	$89.90	Mega Comercial Mexicana (Hermosa Depo)
-	-	-	-	-	-	-	-
$29.90	Bodega Aurrerá (Itzaes) / Chedraui	-	-	$29.90	Chedraui (Plaza Las Américas)	-	-
$42.10	Comercial Mexicana	$61.90	Del Sol (58)	$42.10	Mega Comercial Mexicana (Hermosa Depo)	$61.90	Del Sol (Plaza Sendero)
$55.15	Chedraui (Oriente)	$64.90	Chedraui (Plaza Las Américas) / Chedraui Selecto / Walmart (City Center / Pensiones) -	$55.15	Chedraui (Carrizal) / Chedraui Selecto (Olmeca)	$64.90	Almacenes Chedraui / Chedraui (Plaza Krystal / Plaza Las Américas) / Del Sol (Plaza Sendero) / Mega Comercial Mexicana (Hermosa Depo) / Walmart
$33.50	Soriana	$43.50	Soriana (Altabrisa)	$33.50	Soriana (Plaza Sendero)	-	-
$46.50	Walmart (Pensiones)	$84.90	Almacenes García (63)	$43.40	Walmart	$84.90	Almacenes García
-	-	-	-	-	-	-	-
$32.50	Aki (Bazar / Gm Oriente) / Súper Aki Extra / Súper Bodega (Mercado)	$41.90	Del Sol (58)	$37.00	Bodega Aurrerá / Soriana (Plaza Sendero) / Soriana Súper	$41.90	Del Sol (Plaza Sendero)
$39.92	Del Sol	$49.90	Chedraui Selecto / Del Sol (58)	$39.92	Del Sol (Parque La Paz)	$49.90	Chedraui (Carrizal) / Chedraui Selecto (Olmeca) / Plaza Las Américas) / Del Sol (Plaza Sendero)
$26.80	Walmart (Pensiones)	$41.50	Soriana (Altabrisa)	$27.83	Walmart	$41.50	Soriana (Plaza Sendero)
-	-	-	-	-	-	-	-
$39.90	Mega Comercial Mexicana (Los Balcones)	$54.00	Chedraui	$36.68	Chedraui (Carrizal)	$39.90	Del Sol / Chedraui / Almacenes Chedraui
$33.90	Bodega Aurrerá (Itzaes) / Chedraui (Oriente)	$39.90	Comercial Mexicana	$33.90	Almacenes Chedraui / Bodega Aurrerá / Chedraui (Carrizal / Plaza Las Américas)	$47.90	Del Sol (Plaza Sendero)
$54.90	Chedraui (Plaza Las Américas) / Walmart (City Center / Pensiones)	$58.00	Mega Comercial Mexicana (Los Balcones)	$52.50	Bodega Aurrerá	$59.90	Del Sol (Plaza Sendero)
-	-	-	-	-	-	-	-
$49.90	Walmart (City Center / Pensiones)	$56.90	Superama (Montejo)	$49.90	Walmart	$59.90	Del Sol (Plaza Sendero)
-	-	-	-	-	-	-	-

Sillas altas para infantes (periqueras)

¡A comer se ha dicho!

El nuevo miembro de la familia ya ha cumplido casi el año y es hora de reforzar poco a poco su independencia. **La comida en familia será la clave, y la silla alta o periquera es uno de los accesorios básicos en este proceso.** ¿Quieres saber cuál es la mejor opción?

Nació. Ya creció un poco, pero el fomento de cierta independencia obliga a los padres a dar pasos que, como en el caso de la alimentación, suelen acompañarse de la compra de muebles que facilitan esta enseñanza y acondicionan su entorno para que el paso hacia su "libertad" sea lo menos peligroso posible, para el pequeño y para la gente con la que convive.

Una vez que el bebé ha dejado el pecho y comenzado a ingerir alimentos sólidos, una periquera puede ayudar a llevar a cabo ese proceso cómodamente. El mercado nacional ofrece muchas marcas y modelos de sillas altas o sillas multifunción, que en algunos casos buscan, mediante atributos y accesorios, satisfacer las necesidades del bebé a la hora de ser alimentado.

Sin embargo, aunque nos parezcan las más bonitas, no hay que dejar de lado la seguridad, sobre todo cuando los pequeños están en constante interacción con otros niños. Conseguir la opción que ofrezca la mayor seguridad, durabilidad, y al mejor precio, es una tarea que requiere tiempo y conocer las opciones.

La Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de Estados Unidos (CPSC, por sus siglas en inglés) tiene identificada como causa principal de lesiones en infantes aquellas que están asociadas con su caída desde una silla alta, provocadas por el desenganchamiento de la bandeja para alimentos u otros como resultado de pararse sobre su asiento, como el atrapamiento a nivel de cabeza y cuello entre la bandeja para alimentos y el asiento, lesiones resultado de malos sistemas de retención provistos en el producto o porque la silla alta se utilizó indebida o imprudentemente, ignorando las instrucciones y advertencias de seguridad.

El estudio

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor analizó las principales marcas y modelos de sillas altas que se comercializan en el mercado nacional, en tiendas de autoservicio, departamentales y especializadas, con el objetivo de verificar su desempeño y seguridad. Se examinaron 16 modelos de las nueve principales marcas de sillas altas que se comercializan en México, ocho plegables, con respaldo reclinable, tres con respaldo fijo no reclinable, dos sillas altas fijas con respaldo reclinable, y tres más fijas también con respaldo fijo no reclinable, fabricadas con estructuras de metal, plástico o madera, y con fundas o cubiertas confeccionadas en tela 100% poliéster o en 100% PVC laminado, con y sin soporte de poliéster, con rellenos de espuma de poliuretano o fibra de relleno de poliéster, y en algunos casos se incluye un laminado de polipropileno. Cada producto se sometió a casi 20 pruebas, dependiendo de sus materiales de construcción y características, cuyos resultados se agrupan en los siguientes rubros:

Información al consumidor. Se verificó que el etiquetado de las sillas altas analizadas presentara la información requerida por la normatividad nacional vigente, redactada en idioma español de forma legible, tal como marca, modelo, país de origen, denominación genérica del producto, razón social y domicilio fiscal del fabricante, importador o comercializador responsable, y advertencias o leyendas precautorias, así como la descripción de los insumos textiles incluidos en el producto (sólo en aquellas sillas que incluían este tipo de materiales en su confección).

Instructivo y garantía. Se corroboró que cada periquera incluyera un instructivo anexo y una póliza de garantía, de fácil lectura y entendimiento, en el que se presentaran de forma clara y precisa las instrucciones necesarias para el ensamble, mantenimiento, limpieza y operación de la silla en cuestión, así como las precauciones y advertencias requeridas para evitar lesiones a los usuarios o daños permanentes al producto. En lo referente a la garantía, se verificó que estuviera redactada en los términos establecidos en la Ley Federal de Protección al Consumidor vigente.

Acabados. Respecto de los textiles utilizados en la fabricación de las sillas, se verificó visualmente que presentaran teñidos uniformes, sin manchas ni decoloraciones y que estuvieran libres de imperfecciones y/o defectos detectables a simple vista. En cuanto a la confección, se revisó

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por **Profeco** pueden ser reproducidos por terceros, siempre que lo hagan en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

que presentaran costuras con un número de puntadas uniforme, que no mostraran fruncidos, ondulaciones o deformaciones provocadas por un mal corte del material textil. Se comprobó que las partes que integran la silla alta presentaran una simetría adecuada, broches correctamente adheridos a la tela con alta resistencia al desprendimiento (si los presentaba) y que cualquier otro sistema de unión del textil con el armazón, seguros y elementos de ensamble funcionaran adecuadamente, garantizando un soporte confiable y seguro, y un correcto funcionamiento; también se verificó que no presentaran bordes filosos, protuberancias, puntas u orificios accesibles que incrementaran el riesgo de dañar la integridad física del infante o de las personas que interactúan con él.

Orificios. También se analizó que la estructura de las sillas altas no presentara orificios expuestos (con diámetro menor a 5.33 mm o mayor a 9.2 mm) donde pudieran quedar atrapados los dedos del niño, poniendo con ello en riesgo su integridad.

Materiales de fabricación. Se identificó y cuantificó el contenido de fibras de los materiales textiles incluidos en la confección de las sillas analizadas en este estudio, corroborando que la información que se ostenta en su etiquetado (en el caso de que la presenten) fuese correcta, así como las características de los materiales involucrados en su fabricación.

Resistencia a la flama (textiles). Se analizaron los materiales textiles utilizados en la confección de las sillas altas para verificar si incluían materiales resistentes a la flama o con acabado retardante al fuego.

Resistencia a la decoloración (textiles). Se comprobó que los colores presentes en los materiales textiles empleados en la confección de las sillas presentaran una buena resistencia a la decoloración provocada por la exposición a la luz del sol durante su mantenimiento o uso, por el frote de estos con la ropa del bebé (en seco o en húmedo) o por el lavado durante su mantenimiento.

Prueba general de resistencia. En este rubro se incluyeron las pruebas para determinar que la silla alta y sus componentes incluidos son capaces de resistir cualquier uso e inclusive abuso del fin para el cual se han diseñado y que tienen que ver de forma directa con la seguridad del producto hacia el infante. En este punto se involucran pruebas a cualquier parte o accesorio de la silla alta, los cuales están expuestos a soportar carga durante su uso y deben de resistir sin poner en riesgo la integridad física del niño, sin sufrir daños o desprendimientos.

Ficha técnica

Periodo de muestreo
24 de octubre al 22 de noviembre de 2013

Periodo de análisis
28 de octubre al 2 de diciembre de 2013

Marcas/modelos analizados
9/16

Pruebas realizadas
1,296

Resistencia a la corrosión. Se corroboró que las piezas metálicas integradas en los componentes y ensambles de la silla alta no generaran óxido o corrosión al estar sometidas a ambientes de alta humedad y temperatura.

Resistencia del arnés, correas de entrepierna y sus puntos de sujeción. Se verificó que no sufrieran daños o desprendimientos al retener sobre ellos una carga de 15 kg, simulando el peso del cuerpo de un infante sujeto a la silla alta, como puede ocurrir durante su uso normal.

Prueba de plegado. Se evaluó que los soportes o seguros destinados para no permitir el plegado accidental de la silla, manteniéndola de esta forma ensamblada de forma segura durante su uso, no se soltaran o se rompieran al aplicar un peso similar al de un infante sobre ella.

Mecanismo de ajuste del respaldo. Se corroboró que el mecanismo de ajuste de inclinación del respaldo de aquellas sillas altas no se deslizara o viniera abajo al soportar un peso similar al de un infante, como podría suceder durante el uso normal e inclusive anormal del producto.

Ángulo del respaldo. Se verificó que el ángulo formado entre el respaldo y el asiento de la silla alta no fuese menor de 90°, ya que esto puede llegar a provocar incomodidad, molestia y hasta un daño al usuario.

Prueba de estabilidad. Se comprobó que durante su uso normal cada silla fuese totalmente estable, aun y cuando la periquera y el ocupante estuvieran expuestos a golpes accidentales o cargas extras.

SIMBOLOGÍA

E Excelente MB Muy bien B Bien NA No aprueba

Sillas altas fijas, con respaldo reclinable

		Prinsel 1032 Kinder 2 en 1 México	D'bebé Silla alta multiconfort 2 en 1 China
Información al consumidor		Completa	Completa
Instructivo		No presenta **2**	Completo
Garantía		3 meses	3 meses
Uso apto (recomendado) para niños de:	kg	No indica	No indica
	meses	1 año en adelante	6-48
Acabados		Sin defectos	Sin defectos
Resistencia a la corrosión		Sin daño	Sin daño
Orificios		No presenta	No presenta
Resistencia a la tracción del arnés y sus puntos de sujeción		Sin daño	Sin daño
Resistencia a la tracción de las correas de la entrepierna		Sin daño	Sin daño
Prueba general de resistencia		Al finalizar las pruebas no presentó daño	La bandeja de alimentos no soportó la caída sin dañarse
Resistencia del mecanismo de ajuste del respaldo		Sin daño	Sin daño
Ángulo del respaldo		105°	103°
Prueba de estabilidad		La silla es estable	Se vuelca al golpear por la parte externa del respaldo en su punto más alto
Materiales de fabricación		En su totalidad de plástico y almohadilla de asiento y respaldo en material sintético	En su totalidad de plástico y asiento y respaldo con funda
Cubierta textil (funda) del acojinado de la silla		100% PVC	100% poliéster
Resistencia a la decoloración		E	MB
Dimensiones (altura x ancho x fondo) - cm		105 x 60 x 72	104 x 59 x 61
Peso (kg)		7.8	7.4
Características y atributos		**a3, b1, ci(3), p1, p3, re3, rpf, s1**	**a3, b1, ci(5), re3, rpf, s2**

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

1A No presenta leyenda "véase instructivo anexo o manual de operaciones anexo"
2B No presenta advertencias de riesgos
3C No presenta nombre y domicilio de establecimientos donde se puede hacer efectiva la garantía

Avisos de precaución que deberían estar incluidos en el manual de instrucciones

1 Si la silla alta se fabrica con un sistema de sujeción para el infante, el manual deberá describir adecuadamente el procedimiento para utilizarlo.
2 Las instrucciones deberán especificar el hecho de que los paquetes o artículos ajenos que se coloquen en la silla pueden causar inestabilidad.
3 Las instrucciones deberán especificar que no se debe dejar sin vigilancia al infante mientras se encuentra instalado en la silla.
4 Las precauciones deberán especificar que la silla alta puede perder la estabilidad si no se siguen las instrucciones del fabricante.
5 Para las sillas altas que requieran un manual de operación para la sujeción del ocupante las instrucciones deberán incluir la siguiente leyenda:

PRECAUCIÓN: El niño puede estrangularse si se desliza por las aberturas para las piernas. Nunca se utilice en posición reclinada a menos que el fabricante proporcione las instrucciones específicas para su uso en esta posición.

Notas:

***** El material de fabricación es completamente de plástico o madera
****** La silla no es plegable (es fija)
******* El respaldo es fijo (no se reclina)
a No presenta bandeja
b No presenta brazos
c La bandeja de alimentos se dobla sobre sus puntos de soporte hacia abajo, pero no se desprende de la silla o altera su estabilidad
a1 Acolchado doble
a2 Al retirar accesorios puede ser usada por adulto
a3 Altura fija
ar4 Altura regulable en 4 posiciones
ar5 Altura regulable en 5 posiciones
ar6 Altura regulable en 6 posiciones
ar7 Altura regulable en 7 posiciones
b1 Bandeja doble
b2 Bandeja doble con juguetero
b3 Bandeja se puede guardar en la parte posterior
c1 Cesta guardaobjetos
ci(3) Cinturón con correa en entrepierna (3 puntos)
ci(5) Cinturón de 5 puntos
p1 Patas antiderrapantes
p2 Poste antideslizamiento en asiento
p3 Poste antideslizamiento en bandeja
rpm Reposapiés móvil de una posición
rpf Reposapiés fijo
rp3 Reposapiés de 3 posiciones
re3 Respaldo de 3 posiciones
rar Respaldo, asiento y reposapiés se inclinan simultáneamente, 3 posiciones
rd Ruedas delanteras
rdtf Ruedas delanteras y traseras con freno
rt Ruedas traseras
s1 Silla alta (periquera) o mesa con silla
s2 Silla alta multifuncional: silla periquera, silla baja con charola y silla + escritorio
s3 Sin bandeja

SIMBOLOGÍA
E Excelente MB Muy bien B Bien NA No aprueba

Sillas altas fijas, sin respaldo reclinable (fijo)

		bébéconfort WOODline China	**STOKKE** Tripp Trapp Rumania	**Prinsel** 1031 Dinner México
Información al consumidor		Incompleta **2B**	Incompleta **2B**	Completa
Instructivo		No presenta **2, 4** y **5**	Completo	No presenta **2**
Garantía		14 meses **3C**	7 años **3C**	3 meses
Uso apto (recomendado) para niños de:	kg	No indica	No indica	No indica
	meses	Desde 6 meses hasta 10 años	De 6 meses hasta adulto	1 año en adelante
Acabados		Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
Resistencia a la corrosión		NA *	NA *	Sin daño
Orificios		No presenta	No presenta	No presenta
Resistencia a la tracción del arnés y sus puntos de sujeción		Presenta daño	Sin daño	Sin daño
Resistencia a la tracción de las correas de la entrepierna		Sin daño	Sin daño	Sin daño
Prueba general de resistencia		Al finalizar las pruebas no presentó daño	Al finalizar las pruebas no presentó daño **a, b**	Al finalizar las pruebas no presentó daño
Resistencia del mecanismo de ajuste del respaldo		NA ***	NA ***	NA ***
Ángulo del respaldo		94°	106°	106°
Prueba de estabilidad		La silla es estable	Se vuelca al golpear por la parte externa del respaldo en su punto más alto **a, b**	Se vuelca al golpear por la parte interna del respaldo en su punto más alto
Materiales de fabricación		En su totalidad de madera con almohadilla de asiento y respaldo con funda	En su totalidad de madera	En su totalidad de plástico
Cubierta textil (funda) del acojinado de la silla		100% poliéster	Sin cubierta	Sin cubierta
Resistencia a la decoloración		MB	NA	NA
Dimensiones (altura x ancho x fondo) - cm		96 x 50 x 60	79 x 46 x 57	93 x 55 x 64
Peso (kg)		8.1	6.7	4.6
Características y atributos		**a3, ci(3), p1, rp3, rpm**	**a2, a3, ci(5), p1, rpm, s3**	**a3, ci(3), p1, rpf**

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR
1A No presenta leyenda "véase instructivo anexo o manual de operaciones anexo"
2B No presenta advertencias de riesgos
3C No presenta nombre y domicilio de establecimientos donde se puede hacer efectiva la garantía

Avisos de precaución que deberían estar incluidos en el manual de instrucciones
1 Si la silla alta se fabrica con un sistema de sujeción para el infante, el manual deberá describir adecuadamente el procedimiento para utilizarlo.
2 Las instrucciones deberán especificar el hecho de que los paquetes o artículos ajenos que se coloquen en la silla pueden causar inestabilidad.
3 Las instrucciones deberán especificar que no se debe dejar sin vigilancia al infante mientras se encuentra instalado en la silla.
4 Las precauciones deberán especificar que la silla alta puede perder la estabilidad si no se siguen las instrucciones del fabricante.
5 Para las sillas altas que requieran un manual de operación para la sujeción del ocupante las instrucciones deberán incluir la siguiente leyenda:

PRECAUCIÓN: El niño puede estrangularse si se desliza por las aberturas para las piernas. Nunca se utilice en posición reclinada a menos que el fabricante proporcione las instrucciones específicas para su uso en esta posición.

Notas:
***** El material de fabricación es completamente de plástico o madera
****** La silla no es plegable (es fija)
******* El respaldo es fijo (no se reclina)
a No presenta bandeja
b No presenta brazos
c La bandeja de alimentos se dobla sobre sus puntos de soporte hacia abajo, pero no se desprende de la silla o altera su estabilidad
a1 Acolchado doble
a2 Al retirar accesorios puede ser usada por adulto
a3 Altura fija
ar4 Altura regulable en 4 posiciones
ar5 Altura regulable en 5 posiciones
ar6 Altura regulable en 6 posiciones
ar7 Altura regulable en 7 posiciones
b1 Bandeja doble
b2 Bandeja doble con juguetero
b3 Bandeja se puede guardar en la parte posterior
c1 Cesta guardaobjetos
ci(3) Cinturón con correa en entrepierna (3 puntos)
ci(5) Cinturón de 5 puntos
p1 Patas antiderrapantes
p2 Poste antideslizamiento en asiento
p3 Poste antideslizamiento en bandeja
rpm Reposapiés móvil de una posición
rpf Reposapiés fijo
rp3 Reposapiés de 3 posiciones
re3 Respaldo de 3 posiciones
rar Respaldo, asiento y reposapiés se inclinan simultáneamente, 3 posiciones
rd Ruedas delanteras
rdtf Ruedas delanteras y traseras con freno
rt Ruedas traseras
s1 Silla alta (periquera) o mesa con silla
s2 Silla alta multifuncional: silla periquera, silla baja con charola y silla + escritorio
s3 Sin bandeja

Normatividad

Para la realización del presente estudio se tomaron como referencia las siguientes normas:

NOM-050-SCFI-2004
Información comercial – Etiquetado general de productos.

NOM-004-SCFI-2006
Información comercial – Etiquetado de productos textiles, prendas de vestir, sus accesorios y ropa de casa.

NMX-A-1833/1-INNTEX-2011
Industria textil – Análisis químico cuantitativo – Parte 1 – Principios generales de ensayo. (Cancela la NMX-A-084/1-INNTEX-2005)

NMX-A-105-B02-INNTEX-2010
Industria textil – Solidez del color – Solidez del color a la luz – Parte B02 – Solidez del color a la luz artificial, prueba de la lámpara de decoloración de arco de xenón – Método de prueba.

NMX-A-073-INNTEX-2005
Industria textil – Solidez del color – Determinación de la solidez del color al frote – Método de prueba. (Cancela la NMX-A-073-1995-INNTEX)

ISO 9221, Primera edición de 1992
Muebles – Sillas altas para niños – Parte 1: Requerimientos de seguridad y Parte 2: Métodos de ensayo.

ASTM D 6413-11
Resistencia a la flama de textiles.

Metodologías internas del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor

Recibe mensualmente en tu correo electrónico la Tecnología Doméstica, el Platillo Sabio, nuestros estudios de calidad y los precios del gas. Comunícate al **Teléfono del Consumidor** para suscribirte sin costo alguno. Llama al **5568 8722** desde el DF y área metropolitana, o al **01 800 468 8722** desde el resto del país.

Sillas altas plegables, con respaldo reclinable

		dolly 3027 HELLO KITTY China	**Joie by infanti** H1013ABCHN700 Mimzy China	**chicco** Polly 2 in 1 Moon China	**chicco** Polly Magic Scarlet China
Información al consumidor		Completa	Completa	Completa	Completa
Instructivo		No presenta **2** y **5**	Completo	No presenta **5**	No presenta **5**
Garantía		3 meses	3 meses	No ofrece	No ofrece
Uso apto (recomendado) para niños de:	kg	Máximo 9	Menos de 15	Inferior a 15	Inferior a 15
	meses	6-36	6-36	6-36	6-36
Acabados		Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
Resistencia a la corrosión		Sin daño	Sin daño	Sin daño	Sin daño
Orificios		No presenta	No presenta	No presenta	No presenta
Resistencia a la tracción del arnés y sus puntos de sujeción		Sin daño	Sin daño	Sin daño	Sin daño
Resistencia a la tracción de las correas de la entrepierna		Sin daño	Sin daño	Sin daño	Sin daño
Prueba general de resistencia		Al finalizar las pruebas no presentó daño **b**	Al finalizar las pruebas no presentó daño	Al finalizar las pruebas no presentó daño	Al finalizar las pruebas no presentó daño
Prueba de plegado		Sin daño	Sin daño	Sin daño	Sin daño
Resistencia del mecanismo de ajuste del respaldo		Sin daño	Sin daño	Sin daño	Sin daño
Ángulo del respaldo		102°	102°	100°	104°
Prueba de estabilidad		La silla es estable **b**	La silla es estable	La silla es estable	La silla es estable
Materiales de fabricación		Estructura tubular metálica, asiento y respaldo en plástico con funda	En su totalidad de plástico y almohadilla de asiento y respaldo con funda	Estructura tubular metálica, asiento y respaldo en plástico con funda de material sintético	Estructura tubular metálica, asiento y respaldo en plástico con funda de material sintético
Cubierta textil (funda) del acojinado de la silla		100% poliéster	100% poliéster	100% PVC	100% PVC (laminado) con soporte de 100% poliéster
Resistencia a la decoloración		E	MB	MB	E
Dimensiones (altura x ancho x fondo) - cm		105 x 49 x 85	102 x 59 x 76	103 x 64 x 80	106 x 60 x 83
Peso (kg)		7.2	10.1	10.3	10.2
Características y atributos		**ar(6), b1, b3, ci(5), p1, p2, re3, rpf**	**ar(7), b1, b3, ci(5), p3, rd, re3, rp3**	**a1, ar(7), b1, b3, ci(5), p1, p3, re3, rp3, rt**	**a1, ar(6), b2, c1, ci(5), p1, p3, rar, rp3, rt**

SIMBOLOGÍA

E Excelente MB Muy bien B Bien NA No aprueba

infanti R236 China	**Fisher-Price** W9481 México	**Prinsel** 1039 Supper China	**chicco** Happy Snack beige China
Completa	Incompleta **1A**	Completa	Completa
No presenta **2** y **5**	No presenta **2** y **5**	Completo	No presenta **5**
3 meses	1 año	3 meses	No ofrece
No indica	Máximo 23	No indica	Inferior a 15
6-36	No indica	6 en adelante	6-36
Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
Sin daño	Sin daño	Sin daño	Sin daño
No presenta	No presenta	No presenta	No presenta
Sin daño	Sin daño	Sin daño	Sin daño
Sin daño	Sin daño	Sin daño	Sin daño
Al finalizar las pruebas no presentó daño **b**	Al finalizar las pruebas no presentó daño	Al finalizar las pruebas no presentó daño	Al finalizar las pruebas no presentó daño
Sin daño	Sin daño	Sin daño	Sin daño
Sin daño	Sin daño	Sin daño	Sin daño
102°	114°	105°	99°
La silla es estable **b**	La silla es estable	La silla es estable	La silla es estable
Estructura tubular metálica, asiento y respaldo en plástico con funda	Estructura tubular metálica, asiento y respaldo en plástico con funda	Estructura tubular metálica, asiento y respaldo en plástico con funda de material sintético	Estructura tubular metálica, asiento y respaldo en plástico con funda de material sintético
100% poliéster	100% poliéster	100% PVC	100% PVC
MB	MB	E	MB
107 x 62 x 85	99 x 57 x 80	105 x 59 x 75	100 x 58 x 80
8.4	8.4	9.3	5.8
ar(5), b1, b3, ci(5), p2, rdtf, re3, rp3	**ar(4), b1, ci(5), p2, rd, re3, rpf**	**ar(5), b1, b3, c1, ci(5), p3, rdtf, re3, rpf**	**a3, c1, ci(5), p1, p2, re3, rpf**

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR
1A No presenta leyenda "véase instructivo anexo o manual de operaciones anexo"
2B No presenta advertencias de riesgos
3C No presenta nombre y domicilio de establecimientos donde se puede hacer efectiva la garantía

Avisos de precaución que deberían estar incluidos en el manual de instrucciones
1 Si la silla alta se fabrica con un sistema de sujeción para el infante, el manual deberá describir adecuadamente el procedimiento para utilizarlo.
2 Las instrucciones deberán especificar el hecho de que los paquetes o artículos ajenos que se coloquen en la silla pueden causar inestabilidad.
3 Las instrucciones deberán especificar que no se debe dejar sin vigilancia al infante mientras se encuentra instalado en la silla.
4 Las precauciones deberán especificar que la silla alta puede perder la estabilidad si no se siguen las instrucciones del fabricante.
5 Para las sillas altas que requieran un manual de operación para la sujeción del ocupante las instrucciones deberán incluir la siguiente leyenda:

PRECAUCIÓN: El niño puede estrangularse si se desliza por las aberturas para las piernas. Nunca se utilice en posición reclinada a menos que el fabricante proporcione las instrucciones específicas para su uso en esta posición.

Notas:
***** El material de fabricación es completamente de plástico o madera
****** La silla no es plegable (es fija)
******* El respaldo es fijo (no se reclina)
a No presenta bandeja
b No presenta brazos
c La bandeja de alimentos se dobla sobre sus puntos de soporte hacia abajo, pero no se desprende de la silla o altera su estabilidad
a1 Acolchado doble
a2 Al retirar accesorios puede ser usada por adulto
a3 Altura fija
ar4 Altura regulable en 4 posiciones
ar5 Altura regulable en 5 posiciones
ar6 Altura regulable en 6 posiciones
ar7 Altura regulable en 7 posiciones
b1 Bandeja doble
b2 Bandeja doble con juguetero
b3 Bandeja se puede guardar en la parte posterior
c1 Cesta guardaobjetos
ci(3) Cinturón con correa en entrepierna (3 puntos)
ci(5) Cinturón de 5 puntos
p1 Patas antiderrapantes
p2 Poste antideslizamiento en asiento
p3 Poste antideslizamiento en bandeja
rpm Reposapiés móvil de una posición
rpf Reposapiés fijo
rp3 Reposapiés de 3 posiciones
re3 Respaldo de 3 posiciones
rar Respaldo, asiento y reposapiés se inclinan simultáneamente, 3 posiciones
rd Ruedas delanteras
rdtf Ruedas delanteras y traseras con freno
rt Ruedas traseras
s1 Silla alta (periquera) o mesa con silla
s2 Silla alta multifuncional: silla periquera, silla baja con charola y silla + escritorio
s3 Sin bandeja

SIMBOLOGÍA
E Excelente MB Muy bien B Bien NA No aprueba

Sillas altas plegables, sin respaldo reclinable (fijo)

		evenflo compact fold 17377 China	**evenflo** snap 3703 China	**Prinsel** 1030 Venecia México
Información al consumidor		Completa	Completa	Completa
Instructivo		No presenta **2**	No presenta **2**	No presenta **2**
Garantía		90 días	90 días	3 meses
Uso apto (recomendado) para niños de:	kg	Hasta 18	Menos de 18	No indica
	meses	No indica	No indica	1-3 años
Acabados		Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
Resistencia a la corrosión		Sin daño	Sin daño	Sin daño
Orificios		No presenta	No presenta	No presenta
Resistencia a la tracción del arnés y sus puntos de sujeción		Sin daño	Sin daño	Sin daño
Resistencia a la tracción de las correas de la entrepierna		Sin daño	Sin daño	Sin daño
Prueba general de resistencia		Al finalizar las pruebas no presentó daño	Al finalizar las pruebas no presentó daño	Al finalizar las pruebas se verificó que el producto resiste **c**
Prueba de plegado		Sin daño	Sin daño	Sin daño
Resistencia del mecanismo de ajuste del respaldo		NA ***	NA ***	NA ***
Ángulo del respaldo		101°	101°	101°
Prueba de estabilidad		La silla es estable	La silla es estable	La silla es estable **c**
Materiales de fabricación		Estructura tubular metálica, asiento y respaldo con soporte de policarbonato y funda	Estructura tubular metálica, asiento y respaldo con soporte de policarbonato y funda	En su totalidad de plástico y almohadilla de asiento y respaldo en material sintético
Cubierta textil (funda) del acojinado de la silla		100% poliéster	100% poliéster	100% PVC
Resistencia a la decoloración		E	MB	MB
Dimensiones (altura x ancho x fondo) - cm		98 x 54 x 72	97 x 54 x 70	95 x 66 x 72
Peso (kg)		5.6	5.5	6.3
Características y atributos		**a3, b1, ci(3), p3, rpm, rt**	**a3, b1, ci(3), p3, rpm, rt**	**ar(7), b2, ci3, rpf, rt**

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR
1A No presenta leyenda "véase instructivo anexo o manual de operaciones anexo"
2B No presenta advertencias de riesgos
3C No presenta nombre y domicilio de establecimientos donde se puede hacer efectiva la garantía

Avisos de precaución que deberían estar incluidos en el manual de instrucciones
1 Si la silla alta se fabrica con un sistema de sujeción para el infante, el manual deberá describir adecuadamente el procedimiento para utilizarlo.
2 Las instrucciones deberán especificar el hecho de que los paquetes o artículos ajenos que se coloquen en la silla pueden causar inestabilidad.
3 Las instrucciones deberán especificar que no se debe dejar sin vigilancia al infante mientras se encuentra instalado en la silla.
4 Las precauciones deberán especificar que la silla alta puede perder la estabilidad si no se siguen las instrucciones del fabricante.
5 Para las sillas altas que requieran un manual de operación para la sujeción del ocupante las instrucciones deberán incluir la siguiente leyenda:

PRECAUCIÓN: El niño puede estrangularse si se desliza por las aberturas para las piernas. Nunca se utilice en posición reclinada a menos que el fabricante proporcione las instrucciones específicas para su uso en esta posición.

Notas:
***** El material de fabricación es completamente de plástico o madera
****** La silla no es plegable (es fija)
******* El respaldo es fijo (no se reclina)
a No presenta bandeja
b No presenta brazos
c La bandeja de alimentos se dobla sobre sus puntos de soporte hacia abajo, pero no se desprende de la silla o altera su estabilidad
a1 Acolchado doble
a2 Al retirar accesorios puede ser usada por adulto
a3 Altura fija
ar4 Altura regulable en 4 posiciones
ar5 Altura regulable en 5 posiciones
ar6 Altura regulable en 6 posiciones
ar7 Altura regulable en 7 posiciones
b1 Bandeja doble
b2 Bandeja doble con juguetero
b3 Bandeja se puede guardar en la parte posterior
c1 Cesta guardaobjetos
ci(3) Cinturón con correa en entrepierna (3 puntos)
ci(5) Cinturón de 5 puntos
p1 Patas antiderrapantes
p2 Poste antideslizamiento en asiento
p3 Poste antideslizamiento en bandeja
rpm Reposapiés móvil de una posición
rpf Reposapiés fijo
rp3 Reposapiés de 3 posiciones
re3 Respaldo de 3 posiciones
rar Respaldo, asiento y reposapiés se inclinan simultáneamente, 3 posiciones
rd Ruedas delanteras
rdtf Ruedas delanteras y traseras con freno
rt Ruedas traseras
s1 Silla alta (periquera) o mesa con silla
s2 Silla alta multifuncional: silla periquera, silla baja con charola y silla + escritorio
s3 Sin bandeja

Recomendaciones de compra

- Las sillas altas deben de escogerse principalmente con base en el peso o la edad del usuario.
- Ten en cuenta el espacio que requiere la silla ya en uso, porque si el espacio donde por lo regular se ocupará no es muy amplio, esto puede incrementar situaciones de riesgo.
- Asegúrate de que la silla que compres esté perfectamente empaquetada y que en el interior de la caja se encuentre todo lo que se describe en su etiquetado exterior, así como su manual de usuario y la garantía (aprovecha para que el vendedor la selle) y, si a la hora de sacarla de su empaque presenta defectos, solicita su cambio.
- Corrobora que la silla no presente bordes filosos.
- Si la silla alta es plegable, comprueba que el peso del niño actúa contra el movimiento de plegado, o bien, que al menos uno de los mecanismos de bloqueo se accione automáticamente cuando el producto se despliega para su uso, para de esta forma evitar el riesgo de un desplegado incompleto o un plegado accidental del producto.
- Verifica que la silla alta esté equipada con por lo menos una correa de entrepierna, un cinturón o un arnés integral que impida que el niño se deslice hacia afuera del asiento.
- Si el respaldo es reclinable, confirma que la silla alta presente un arnés integral para minimizar el posible riesgo de alguna caída.
- Las sillas altas no deben de presentar más de un par de ruedas.
- Pide al vendedor que te indique la manera correcta de desplegar y plegar la silla alta (si presenta esta opción), así como la forma de abatir las charolas o accesorios incluidos.

Recomendaciones de uso

- Nunca dejes al infante sobre la silla alta sin supervisión, mucho menos cerca de alguna flama, puertas que al abatirse pudieran llegar a golpear la silla, pendientes o superficies irregulares.
- Para garantizar que tu bebé se encuentre seguro y protegido en todo momento, recuerda sujetarlo firmemente a la silla alta con el dispositivo diseñado para este fin.
- Es recomendable que antes de armar las sillas de madera te asegures de que las tuercas o insertos que van a recibir la cuerda de los tornillos de fijación estén perfectamente introducidas en su orificio; esto se logra girando con un desarmador plano dichas tuercas en dirección de las manecillas del reloj (haciendo uso de unas pequeñas ranuras que para este fin presentan los insertos, en la cara que queda expuesta hacia el usuario).
- Si la silla incluye ruedas para su desplazamiento, acciona el dispositivo de frenado cada vez que ya la hayas posicionado en el lugar donde vaya a ser utilizada.

Conclusiones

Es necesario aclarar que en nuestro país no existe una norma que controle la fabricación, venta y uso de las sillas altas, por lo que las pruebas realizadas en las muestras analizadas están basadas en normas internacionales, referenciadas en el rubro de Normatividad, además de otras Normas Mexicanas vigentes y procedimientos internos del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, por lo que en algunos parámetros, como es el caso de la información al consumidor, las advertencias y precauciones solicitadas se tomaron de otros productos relacionados con el uso de infantes, para los cuales sí existe norma en nuestro país, como carriolas, andaderas y corrales.

El estudio incluyó dos tipos de sillas altas: las plegables, que permiten abatir la estructura de la silla alta para almacenarla mientras no está en uso, sin tener que desarmarla, y las sillas altas fijas, ambas con respaldos reclinables o fijos.

- Del total de sillas altas analizadas, 11 están fabricadas en China, una en Rumania y las cuatro restantes en México.

- En cuanto a **información al consumidor,** la mayoría de sillas altas analizadas presentó completa la información solicitada, sin embargo, encontramos que la **Fisher-Price W9481** no presenta alguna leyenda que indique "véase instructivo anexo o manual de operaciones anexo", en tanto que la **WOODline** de **bébéconfort** y la **Tripp Trapp** de la marca **STOKKE** no presentan advertencias para prevención de riesgos.

Utilizar este tipo de sillas cerca de una estufa o alguna flama abierta podría ser una pésima idea, ya que están hechas con materiales inflamables

- Encontramos que las sillas altas **Joie by infanti H1013ABCHN700 Mimzy, Prinsel 1039 Supper, D'bebé Silla alta multiconfort 2 en 1 y STOKKE Tripp Trapp** fueron las únicas que presentaron completa la información al consumidor requerida para su **instructivo y manual de usuario.** Los restantes por lo general no incluyen algunos avisos, como que las sillas altas que requieran un manual de operación para la sujeción del ocupante deben incluir la siguiente leyenda: "PRECAUCIÓN: El niño puede estrangularse si se desliza por las aberturas para las piernas. Nunca se utilice en posición reclinada a menos que el fabricante proporcione las instrucciones específicas para su uso en esta posición".

- En lo referente a la **garantía,** detectamos que la gran mayoría sólo ofrece tres meses, no obstante, la **W9481 de Fisher-Price** ofrece un año, la **WOODline** de **bébéconfort** ofrece 14 meses y la **Tripp Trapp** de la marca **STOKKE** ofrece incluso siete años. Sin embargo, estos dos últimos modelos no presentan en su garantía el nombre y domicilio de los establecimientos donde puede hacerse efectiva.

- El uso recomendado para las sillas altas analizadas fue de los seis meses en adelante.

- Durante la inspección de las sillas altas analizadas no se encontraron defectos a simple vista o malos **acabados** que demeritaran su presentación o apariencia.

- Se pudo observar que un ambiente cargado de humedad y alta temperatura no provocó que los materiales metálicos presentes en las sillas altas mostraran indicios de **corrosión.**

- Respecto de **orificios** que pudieran atrapar un dedo del niño, se concluyó que ninguna de las muestras analizadas presenta este tipo de orificios.

- En la prueba de **Resistencia a la tracción del arnés y sus puntos de sujeción,** encontramos que sólo la silla **WOODline** de **bébéconfort** sufrió el desprendimiento de uno de los soportes de la bandeja para alimentos que va atornillado al respaldo de la silla y que también sirve de punto de sujeción para el arnés, por lo que se incrementa el riesgo de lesión por caída hacia el usuario.

- En cuanto a los resultados de la prueba de **Resistencia a la tracción de las correas de la entrepierna,** no se detectó en ninguna de las sillas analizadas alguna ruptura o desprendimiento que pudiere llegar a poner en riesgo su desempeño o la integridad física del usuario.

- Con respecto a la **Prueba general de resistencia,** sólo se encontró que la silla alta **Prinsel 1030 Venecia,** al aplicarle

la carga de 20 kg sobre la bandeja para alimentos, se dobla sobre sus puntos de soporte, sin desprenderse de la silla o alterar su estabilidad. El otro modelo que presentó problemas fue la silla alta **multiconfort 2 en 1** de **D'bebé,** ya que su bandeja para alimentos no soportó la caída (se rompió).

◗ En la **Prueba de plegado** se corroboró que los soportes o seguros destinados para no permitir el plegado accidental de las sillas altas analizadas que presentaron esta característica operaron de forma correcta y segura, soportando al infante durante su uso normal e incluso anormal sobre la silla, sin soltarse o romperse después de aplicar una carga en la misma dirección de su plegado para forzar esta situación.

◗ En la prueba de **Resistencia del mecanismo de ajuste del respaldo** se constató en todos los casos, que en aquellas sillas altas que presentan este mecanismo no se deslizaba o se colapsaba al soportar el peso y la fuerza que pudiera ejercer el torso de un infante, como podría suceder durante el uso normal e inclusive anormal de alguna de las sillas altas analizadas.

◗ En cuanto al ángulo mínimo que forma la base del asiento con el respaldo de las sillas altas, encontramos que la que presentó el menor ángulo (94°) fue la **WOODline** de **bébéconfort,** situación que no es precisamente peligrosa hacia el usuario, pero que quizá, por presentar un respaldo fijo, pudiera incomodar.

◗ En la **Prueba de estabilidad** encontramos que la **silla alta multiconfort 2 en 1** de **D'bebé,** la **Tripp Trapp** de **STOKKE** y la **1031 Dinner** de **Prinsel** se vuelcan al recibir un golpe ligero (simulando un empujón) sobre la parte externa o interna del punto más alto de su respaldo, por lo cual pueden llegar a ser inseguras para el usuario, sobre todo si es muy inquieto.

◗ Respecto de los **Materiales de fabricación** pudimos constatar que la mayoría presenta estructura tubular metálica, asiento y respaldo con soporte de policarbonato o plástico, o en su totalidad son de plástico o de madera con herrajes metálicos y almohadilla de asiento y respaldo, con cubiertas confeccionadas en 100% poliéster o en 100% PVC laminado; y con o sin soporte de poliéster, con rellenos de espuma de poliuretano o *fiber fill* de poliéster, y en algunos casos incluso incluyen un laminado de polipropileno.

◗ **Los pesos de las sillas** altas analizadas van de los **4.6 kg** a los **10.3 kg.**

◗ Las sillas altas presentan cubiertas confeccionadas en 100% poliéster o en 100% PVC laminado, con o sin soporte de poliéster, y materiales de acojinamiento que, al quedar expuestos a la flama, arden. Observamos durante las pruebas que las que son de 100% PVC arden de forma violenta, generando humo negro y espeso, propagando la flama de forma instantánea hasta que el material se consume por completo. Sin embargo, del total de sillas altas analizadas, la **WOODline** de **bébéconfort,** a pesar de contar con una cubierta confeccionada en tela 100% poliéster, al parecer presenta un acabado retardante al fuego, ya que al retirar la fuente de ignición de la muestra, la flama se propagó apenas unos cuantos centímetros para apagarse casi de inmediato, sin provocar goteo del material o humo.

◗ Aunque las **pruebas de flama** no son obligatorias en México, el Laboratorio decidió probar dichos artículos simulando situaciones reales de uso, como dentro de la cocina.

◗ **Se aconseja al usuario tratar de no utilizar este tipo de sillas altas dentro de la cocina,** ya que no sólo las cubiertas están confeccionadas con materiales inflamables, sino que también los materiales de relleno (acojinados) son altamente inflamables.

Si requieres más información sobre este estudio, puedes comunicarte al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al **(55) 5544 2122**, en la Ciudad de México. También puedes consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet **www.profeco.gob.mx**

Fuentes
· Bebés en camino. (s.f.). "¿Cómo elegimos la silla alta para nuestro bebé?". Bebés en camino. Consultado el 3 de abril de 2014, en http://bebesencamino.com/articles/como-elegimos-la-silla-alta-para-nuestro-bebe
· Baby Center. (s.f.). "Cómo comprar una silla alta (periqueram trona)". Baby Center. Consultado el 3 de abril de 2014, en http://espanol.babycenter.com/a25004797/c%C3%B3mo-comprar-una-silla-alta-periquera-trona
· Pregnancy-info.net. (s.f.). "Comprando la mejor silla alta". Pregnancy-info.net. Consultado el 3 de abril de 2014, en http://espanol.pregnancy-info.net/sillas_altas.html

Crema humectante para piel seca

Tiempo de preparación: 30 minutos ● Rendimiento: aproximadamente 90 gramos

En todas las **Tecnologías Domésticas Profeco** se consideran las siguientes equivalencias:
1 cucharada (TBS: tablespoon) = 15 ml
1 cucharadita (teaspoon) = 5 ml
1 taza = 250 ml

Ingredientes

- 7 cucharadas de aceite de almendras* (63 g) o algún otro aceite vegetal de tu preferencia (de oliva puro, aguacate, germen de trigo, etcétera)
- 5 cucharadas de agua muy caliente
- 2 cucharadas de lanolina* (22 g)
- 1 cucharadita de esencia de rosas* (20 gotas aproximadamente) (puedes sustituirla por la esencia de tu preferencia o usar tu perfume)
- 1 cucharadita de manteca de cacao* rallado (2 g)
- 2 cucharadas soperas de cera de abeja* rallada (6 g)

* Se puede conseguir en farmacias grandes o droguerías.

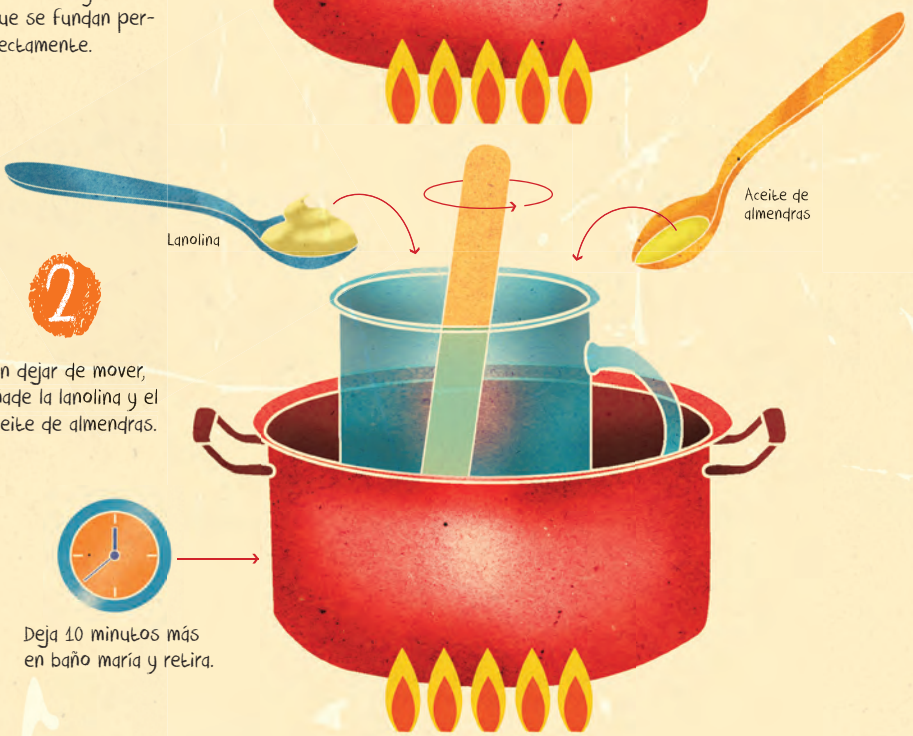
Utensilios

- Tazón de vidrio con capacidad de 1 litro
- Tarro de vidrio o plástico con tapa y capacidad de 100 g
- Abatelenguas o palito de madera
- Etiqueta adherible
- Cacerola con capacidad de 2.5 litros

¿Quieres saber más Tecnologías Domésticas Profeco? Visita nuestro canal en YouTube: youtube.com/profecotv

Procedimiento

1 Pon en baño maría el tazón de un litro dentro de la cacerola de 2.5 litros. Vierte en el tazón la cera de abeja y la manteca de cacao, revolviendo constantemente con el abatelenguas hasta que se fundan perfectamente.



2 Sin dejar de mover, añade la lanolina y el aceite de almendras.

Deja 10 minutos más en baño maría y retira.

Recomendaciones

- La cera blanca también puede encontrarse en el mercado con otros nombres como "cera de abejas blanca", "cera amarilla blanqueada" o "cera de abejas blanqueada"
- La lanolina es conocida en los mercados como "grasa de lana refinada"
- Aplica generosamente en todo el cuerpo; también puedes usarla en el rostro, pero en menor cantidad
- Suspende su uso si presentas alguna reacción alérgica

Aliméntate y nutre tu piel

La mejor forma de tener una piel sana es la alimentación natural y balanceada. Las frutas y verduras contienen minerales y vitaminas que ayudan a mantener la lozanía de la piel. Inclúyelas en tu dieta diaria.

Piel de oveja

¿Sabías que la lanolina se extrae de la lana de cordero? Su nombre proviene de los vocablos latinos *lana* y *oleum*, es decir, "aceite de lana". Esta sustancia, semejante a otras grasas como la vaselina, se utiliza en la elaboración de cosméticos, sobre todo en lápices labiales y en cremas limpiadoras y humectantes.

Caducidad

Esta crema humectante tiene una duración de seis meses

Te invitamos a ver **Tecnología Doméstica Profeco**, un programa de televisión que se transmite todas las semanas en **Revista del Consumidor TV**, donde podrás descubrir secretos y consejos para elaborar productos útiles. Consulta la programación de televisión en tu localidad.

Validación técnica del maestro en Ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra

Foto: Warner

Godzilla (EUA - 2014)

Dirección: Gareth Edwards
Actúan: Bryan Cranston, Elizabeth Olsen, Aaron Taylor-Johnson, Juliette Binoche y Ken Watanabe

Godzilla, la bestia más poderosa y demoledora que ha creado la madre naturaleza, despertará 60 años después del primer esfuerzo nuclear que se echó a andar para destruirlo. Durante ese tiempo, oculto en el misterioso mundo acuático, Godzilla ha acumulado rencor contra aquellos que habitan la superficie sin respetar el cada vez más endeble ecosistema terrestre, y está listo para hacer sentir su furia. Esta nueva versión del clásico japonés está dirigida por el novato Gareth Edwards, pero soportado por las actuaciones de enormes artistas como Bryan Cranston (¿viste *Breaking Bad*, no?), Juliette Binoche (*Chocolat*) y Ken Watanabe (*Inception*).

Foto: Videocine

Huérfanos (México - 2014)

Dirección: Guita Schyfter
Actúan: Rafael Sánchez Navarro, Dolores Heredia, Germán Jaramillo, Claudette Maillé y Alberto Estrella

Con la Independencia, México ha quedado huérfano, cuyos hombres y mujeres buscan el camino a seguir. *Huérfanos*, escrita por Hugo Hiriart y Fausto Zerón-Medina, es la historia de un hombre enigmático, Melchor Ocampo, que mientras vive un amor prohibido y apasionado, se dispone a cambiar el destino de la nación.

Foto: Disney

Maléfica (EUA - 2014)

Dirección: Robert Stromberg
Actúan: Angelina Jolie, Elle Fanning, India Eisley, Miranda Richardson, Sharlto Copley, Imelda Staunton

Aunque su corazón es noble, Maléfica debe sacar fuerzas de flaqueza para defender su reino del ataque humano. Esta película de Disney es una versión alternativa del cuento tradicional de los hermanos Grimm, *La bella durmiente*, ahora narrada desde la versión de la hermosa Maléfica, interpretada por Angelina Jolie.

DVD Y BLU-RAY

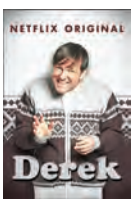
The Secret Life of Walter Mitty

Dirigida y protagonizada por Ben Stiller, esta comedia sigue el esfuerzo del editor de fotografía de la revista *Life* por conseguir la imagen de portada de la última edición en papel de la publicación neoyorquina.

Nebraska

Bruce Dern y Will Forte son el centro de una historia gris, dirigida por Alexander Payne, que muestra los límites emocionales entre un padre y un hijo, en medio de una ilusión que ciega a todo un pueblo hambriento de buenas noticias.

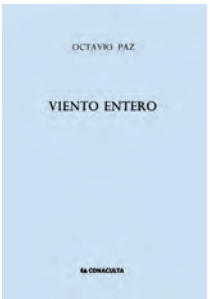
SERIES



Derek

Ricky Gervais, el ácido cómico inglés, es Derek, un enfermero poco convencional que divierte y soporta a otros también poco convencionales pacientes. Esta primera temporada, transmitida en América en exclusiva por Netflix, ya está disponible en DVD y Blu-ray.

LIBROS



Viento entero. Facsimilar

Octavio Paz
Conaculta, 2014
Publicados 175 ejemplares en octubre de 1965 en Nueva Delhi, "Viento entero" es uno de los poemas centrales de Octavio Paz. Con este facsimilar México celebra el centenario del nacimiento del vate y su incesante exploración poética.

Del cielo y sus maravillas, de la tierra y sus miserias

Homero Aridjis. FCE, 2013
Homero Aridjis expresa la miseria de la humanidad y la vacuidad del ser humano. Paradójicamente, Aridjis ofrece una salvación mediante el lenguaje: la creación del poema, pues el poeta es capaz de construir cualquier sentimiento, cualquier espacio infinito.

Miedo absoluto

José Luis Trueba. Taurus, 2013
Mediante una comparación entre los modernos complejos corporativos y los campos de concentración de la Alemania nazi, el autor desnuda los mecanismos de control que las empresas utilizan para mantener a raya a sus empleados, así como las estrategias de humillación que permean las relaciones laborales del presente.

Memorias del subsuelo

Fiódor Dostoievski - Jorge González. Sexto Piso, 2014
El autor nos relata que el hombrecillo resentido, vengativo, zalamero, sádico y atribulado que parece deleitarse en contarnos las sucesivas humillaciones y actos de desprecio a los que él mismo se somete, es el prototipo del individuo moderno, en su búsqueda constante del éxito y el reconocimiento de sus pares.

OTROS IMPRESOS

Mórbido Magazine

Año 01, núm. 01
Desde 2008, el Festival Mórbido ha movido a una creciente comunidad amante de la terrorífica filmografía que se produce todo el tiempo en todo el mundo. Pues en este marzo pasado le ha surgido una hermana menor.

Los bandidos de Río Frío

¿Cuál es la gran novela mexicana costumbrista? Sin duda esta sería *Los bandidos de Río Frío* de Manuel Payno, afirma F. G. Haghenbeck, adaptador y prologuista de esta reedición que publican Conaculta y Editorial Resistencia como novela gráfica.

APPS

Chordify.net

Chordify es una aplicación web que transforma la música de fuentes como YouTube, SoundCloud, Deezer o tu colección personal en acordes. El servicio reconoce automáticamente los acordes y los acomoda en un reproductor para que los músicos entusiastas sepan cómo se deben tocar sus piezas favoritas. Es gratuito, pero las opciones de paga son atractivas.

Monument Valley

Considerado ya el más bello juego de 2014 para iOS, Monument Valley es descrito por sus creadores como una aventura ilusoria de bella arquitectura imposible. Su desarrollo es el de un laberinto de colores sutiles que lleva a un personaje envestido como una suerte de hechicero por ambientes de música relajada y reconfortante. Disponible para iPhone y iPad. Próximamente para Android.

Tabata! Workouts

El sedentarismo nunca será bueno. Esta divertida aplicación para iPhone te pondrá en acción por cuatro minutos para mover un poco el cuerpo con breves pero efectivas rutinas que, poco a poco, aumentarán de intensidad y tiempo hasta convertirte en un atleta. Tu entrenador personal te encantará.

EVENTOS PARA MAYO DE 2014

Ópera para niños
Turandot
de Giacomo Puccini
Director de escena: Luis Santillán
Con: Belem Rodríguez, Sandra Maliká, Felipe Martínez Silva, Mariano Fernández, Víctor Gabriel Cruz, Gustavo Umegido, David Aréizaga y Catía Cantillana
Pianista: Karina Peña

Turandot, la legendaria princesa china, sólo aceptará casarse con el aspirante a consorte que sea de sangre real y resuelva tres enigmas. Doce príncipes lo intentaron, pero al fracasar fueron ejecutados por el verdugo. Un príncipe extranjero cuyo nombre nadie conoce se enamora de Turandot al verla por primera vez y decide arriesgar su vida intentando resolver los enigmas. En un duelo mortal con la princesa él resulta vencedor, pero ella se niega a cumplir su palabra.

Sábados de mayo, 13 h
Costo: $ 150
Teatro Helénico
Revolución 1500, col. Guadalupe Inn, Ciudad de México

Turismo cultural
Tecozautla y Huichapan, dos joyas de Hidalgo

El Valle del Mezquital se caracteriza por sus tierras semiáridas con vegetación de cactáceas, en contraste con manantiales utilizados como balnearios y parcelas dedicadas a la producción de frutas; entre estos caprichos de la naturaleza se encuentran Huichapan y Tecozautla. La primera hace gala de su riqueza arquitectónica religiosa del siglo XVI al XIX, mientras que la segunda población, "Lugar de tierra amarilla", cuenta con el templo de Santiago Apóstol, la zona arqueológica de Pañú, así como la pintura rupestre de Banzhá, obra de grupos nómadas plasmada en un muro de roca.

Domingo 4 de mayo
Expositor: arqueólogo Néstor Paredes Cetino
Precio: $ 570 por persona
Medio de transporte: terrestre
Más información: 5553 2365 y 5212 2371
Horario: de lunes a viernes de 9:30 a 18 h
reservacionestci@inah.gob.mx

Concierto
Stabat Mater (canto a la dolorosa)
De G. B. Pergolesi
Con: Dhyana Mora (soprano) y Sandra Olivascera (mezzosoprano)

Stabat Mater es una secuencia del rito católico que se remonta al siglo XIII. Se relaciona con la Semana Santa porque en su texto la Virgen sufre y medita a los pies de la cruz. Con un texto tan expresivo, muchos compositores, cerca de 200, le han puesto música. La composición de Pergolesi es la más celebrada, gracias a su sencillez, emotividad y teatralidad. La obra de Pergolesi destaca por su hondo lirismo, gracias a las melodías ondulantes y el fraseo cadencial. Por ello, se considera que este autor deja atrás la complicación barroca para entrar en el estilo preclásico.

Viernes 16 de mayo, 19 h
Entrada libre
Museo Casa de Carranza
Río Lerma 35, esquina con Río Amazonas, col. Cuauhtémoc, Ciudad de México
Más información: 5546 6494 y 5535 2920

CARTELERA

MAYO 2014

Feria de San Marcos

feriadesanmarcos.gob.mx
Del 19 de abril al 11 de mayo de 2014
Aguascalientes, Aguascalientes

La Feria Nacional de San Marcos, una de las más importantes en el mundo, fue celebrada por primera vez en noviembre de 1828 en el Parián (zona comercial) de la ciudad de Aguascalientes. En 1848 fue trasladada al Jardín de San Marcos, cambiando su celebración a abril. Con el paso del tiempo se ha convertido en un complejo evento que involucra por partes iguales el regocijo popular, las tradiciones, exposiciones comerciales, un serial taurino de corte mundial, el entretenimiento, eventos culturales de primera línea y el casino.

En este 2014 el estado invitado será Jalisco, por lo que la fiesta está garantizada: bailes, conciertos, corridas de toros, eventos deportivos y culturales, además de continuar con las celebraciones por el centenario de José Guadalupe Posada serán parte de una fiesta que, año por año, se consolida como la de mayor arraigo en nuestro país.

EN ESTE 2014 EL ESTADO INVITADO SERÁ JALISCO

Feria de Puebla

puebla.travel/feriapuebla
Del 11 de abril al 11 de mayo de 2014
Puebla, Puebla

La Feria de Puebla en su edición 2014 reunirá a cientos de familias de todo el país para vivir espectáculos de gran calidad en sus dos foros más importantes: el Foro Artístico y el Palenque. Otras atracciones de esta feria son las corridas de toros, zona comercial, área gastronómica, juegos mecánicos y los espectáculos sobre hielo.

Tonalá y Tlaquepaque. Una visión del Bajío

Museo de Arte Popular - ***www.map.df.gob.mx***
Revillagigedo 11, Centro Histórico de la Ciudad de México. Hasta el 6 de julio

Tonalá goza de enorme prestigio alfarero desde los primeros años del periodo colonial. Vecina inmediata de Tonalá lo es también Tlaquepaque, cuna de infinidad de artistas populares y de famosos ceramistas innovadores de las técnicas antiguas, cuya fina labor se ha traducido en novedosas y bellísimas artesanías.

En cuanto a las formas y técnicas alfareras tradicionales, en ambas poblaciones de Jalisco se trabajan cuatro tipos de decoración distintivos: la bruñida, de origen prehispánico; la denominada bandera, de color blanco sobre rojo; la bruñida policroma con aplicaciones de oro de hoja, que inició y tuvo su auge en el siglo XVII; y la llamada de petatillo, notable por su minuciosa elaboración. Una muestra de esta extraordinaria riqueza artesanal será posible disfrutarla a través de esta exposición.

Exposición

Pintura europea

>Museo de Arte de Querétaro
>Hasta el 30 de dic.

Interactivo

Diccionario para armar

>Espacio La Rodadora
>Chihuahua capital
>Hasta el 8 de agosto

Paseo cultural

Cañada de la Virgen

>Guanajuato
>Abierta hasta el 31 de mayo

Libros

Trueque de ed. infantiles

>Centro Cultural Tijuana
>Hasta el 31 de mayo

Comisario Pantera

Viernes 30 de mayo, 21 horas
Lunario del Auditorio

Provenientes de Milpa Alta, DF, Comisario Pantera se formó en 2005 por la inquietud de tres jóvenes que dan vida a la agrupación: Darío Vital (guitarra y voz), Iván Vidauri (bajo y voz) y "Piojo" (batería). Su estilo, que combina rockabilly y rock clásico, los ha convertido en una de las agrupaciones con mayor proyección profesional.

Jóvenes ilustres, título de su primer LP, fue producido por Luis Humberto Navejas, vocalista de la banda Enjambre; grabado en Naranjada Records, estudio de Daniel Gutiérrez y Germán Arroyo, integrantes de La Gusana Ciega, y mezclado por Julián Navejas, tecladista de Enjambre.

Toma la batuta de tu vocación artística

Cuando Inés y María entraron a estudiar el bachillerato artístico, ninguna había tomado cursos o talleres de pintura, pero ambas dibujaban por gusto y con resultados bastante buenos. Así que, cuando terminaron la secundaria y debieron elegir dónde estudiarían la preparatoria, prefirieron el camino del arte.

En su escuela, como en cualquiera de los 13 centros similares que hay en México, pueden cursar un bachillerato con validez oficial ante la SEP, el cual se enfoca en el área de artes y humanidades y da una formación artística básica en alguna de sus cuatro especialidades: artes plásticas, teatro, danza y música.

Para María e Inés, hoy que están a punto de terminar su bachillerato, estudiar en este tipo de escuela requirió un fuerte compromiso con las clases y el trabajo artístico. Según María, el ambiente escolar les hace ser más responsables, pues los maestros son exigentes, aunque nadie "te esté correteando".

Inés recomienda que "vengan a aprender, no a hacer amigos". No sabes —dice—, "el ambiente se pone pesado entre los chavos por la competencia". "Además —la interrumpe María—, los maestros te exigen mucho y te dicen que está mal lo que haces, que no te vas a quedar en la licenciatura; en fin, pero eso también te ayuda a hacerlo mejor, a superarte".

Para quien busca educación artística a diferentes niveles, existen escuelas y centros culturales, aunque son pocos los que la desarrollan a la par de un currículo compatible con las exigencias formativas de la escuela convencional a nivel bachillerato y profesional. Pero todo es cuestión de disciplina y vocación.

Opciones de educación artística

	Talleres de iniciación artística	Escuelas de Educación Artística, Escuelas Nacionales de Arte	Bachillerato en área de Arte y Humanidades-INBA	Escuelas de Formación Artística Profesional
Tipo de educación	Iniciación artística, público en general, bases y elementos artísticos generales	Propedéutico para formación artística profesional, no es bachillerato	Centro de Educación Artística, bachillerato validado por la SEP	Formación profesional, licenciaturas en distintas disciplinas artísticas
Centros o escuelas	‣ Programa Alas y Raíces (niños y jóvenes) ‣ Casas de la Cultura estatales y municipales ‣ Centros culturales ‣ Bibliotecas públicas	‣ Centros de Educación Artística ‣ Escuelas Nacionales de Danza y Música (aceptan niños según aptitudes)	‣ Cedart	‣ INBA ‣ UNAM ‣ Universidades estatales que ofrecen formación artística
Más información	01 800 900 44000 DF 5282 1964 sic.conaculta.gob.mx conaculta.gob.mx/estados/cursos.php#.U0Nyvqh5O6M	sgeia.bellasartes.gob.mx/index.php/menudifusionextension/menuconvocatoria/admision	sgeia.bellasartes.gob.mx/index.php/menudifusionextension/menuconvocatoria/admision	sgeia.bellasartes.gob.mx/index.php/menudifusionextension/menuconvocatoria/admision dgae.unam.mx/planes/licenciatura.html sgeia.bellasartes.gob.mx/index.php/menuestados/menudiscestados/156-arteucacion

Fuentes

· Conaculta. Sistema de información cultural. Consultado el 7 de abril de 2014, en http://sic.conaculta.gob.mx/
· INBA. Convocatorias para educación artística, Subdirección General de Educación e Investigación Artísticas. Consultado el 7 de abril de 2014, en http://www.sgeia.bellasartes.gob.mx/index.php/menudifusionextension/menuconvocatoria/admision
· ------. Educación artística en los estados, Subdirección General de Educación e Investigación Artísticas. Consultado el 7 de abril de 2014, en http://www.sgeia.bellasartes.gob.mx/index.php/menuestados/menudiscestados/156-arteucacion

¡Antes de abrir tu cartera, compara y elige!

Aprovecha y ahorra

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS

Con este programa puedes comparar más de 200 mil precios en 25 ciudades del país. Inscríbete, registra tu lista del súper y descubre qué establecimiento te conviene.

@r_consumidor | @profeco
Consumidor Inteligente
www.profeco.gob.mx
revistadelconsumidor.gob.mx
consumidor.gob.mx

La fuerza del consumidor

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Trabajos que ni te imaginas

Por increíbles, raros o chistosos que parezcan, existen de verdad. ¿Quieres saber cómo sería trabajar en alguno de estos oficios?

Seguro has pensado lo que harás de grande, pero quizá no te has imaginado probando comida para perro o analizando excremento de dinosaurios. En el mundo hay miles de trabajos qué hacer, unos más comunes que otros. Si bien algunos pueden llegar a ser desagradables o hasta peligrosos, alguien tiene que hacerlos

EXAMINADOR DE ALIENTO

A que nunca te habías puesto a pensar que alguien tiene que comprobar si los productos para la higiene bucal en realidad quitan el mal aliento. Pues los examinadores de las compañías de pasta dental se encargan de hacerlo.

IDENTIFICADOR DE SEXO DE POLLOS

Cuando los pollitos nacen es muy difícil saber si serán gallos o gallinas, es decir, si servirán para empollar o producir huevos, o si serán usados como sementales o para vender su carne. Para averiguarlo, los profesionales aprietan suavemente cada pollito para que sobresalga su sexo.

PROBADOR DE COMIDA PARA PERRO

Saborear la comida del mejor amigo del hombre es algo que alguien que sí puede hablar tiene que hacer para conocer qué tan apetitosa puede ser para los canes. ¿Te atreverías a degustar una lata y a probar qué tan rica es una croqueta *gourmet*?

ASISTENTE DE LANZA-CUCHILLOS

Una profesión tan antigua y peligrosa como el espectáculo del circo es la de ser quien recibe los filos que lanza el maestro cuchillero para entretener a su público. ¿Quién de los dos tiene más mérito? El valiente ayudante merece su aplauso.

COMPRADOR MISTERIOSO

Hay gente a la que le encanta ir de compras y le pagan por hacerlo. Las grandes compañías los contratan para que les ayuden a evaluar el servicio y la atención al cliente que dan sus empleados.

PATOECOLOGISTA

Existen estudiosos de los dinosaurios (paleontólogos) que se especializan en analizar los excrementos de millones de años de estos seres ancestrales, con el fin de conocer qué comían o si tenían enfermedades.

BUZO DE AGUAS NEGRAS

Muchas veces se necesita reparar o destapar las tuberías del drenaje y no es posible vaciarlas, así que alguien debe sumergirse en el agua con pipí, popó y toda la mugre de la ciudad para resolver el problema. ¡Este sí que es un trabajo sucio!

Fuentes

· Career Options. (17 de abril de 2013). "25 Odd Jobs that Make Good Money". Career Options. Consultado el 21 de marzo de 2014, en http://www.careeroptionsmagazine.com/25-odd-jobs-that-make-good-money/

· Gouveia, Aaron. (s.f.). "11 Odd Jobs with High Salaries". Salary.com. Consultado el 24 de marzo de 2014, en http://www.salary.com/11-odd-jobs-with-high-salaries/

· Odd Job Nation. Consultado el 24 de marzo de 2014, en http://www.oddjobnation.com/blog/

Gráfico: Bruno Piña

EL TURNO DE

Blanca Ríos Marroquín

Primera bailarina de la Compañía Nacional de Danza

¿Qué representa la danza en tu vida?
Es la manera más auténtica y sincera de expresar mis sentimientos; es mi pasión, mi vida, pues ha formado parte de mí desde que era pequeña.

¿Qué disciplina debes tener para ser una primera bailarina?
Debes de ser dedicada, tu entrega debe ser total, y eso va muy de la mano con la responsabilidad, el ser puntual en tus ensayos. Además, debes cuidar tu alimentación, y algo muy importante: debes darte tus tiempos de descanso, no debes sobrepasar tu límite; es decir, consentir tu cuerpo, ya que todos estos factores se suman al talento que traes en la sangre para la danza.

Profesionalmente, ¿en qué debes invertir?
En mi vestuario, ya que la ropa de ballet te ayuda a sentirte linda y, por ende, motivada para dejar el alma en tu interpretación. Este consiste en payasitos de diversos colores; aquí jugamos un poco con la moda. Las mallas, que quizá sean el artículo que más usamos, deben estar en perfecto estado. Y, por supuesto, maquillaje y cremas para poder mantener la salud de mi cara y evitar que mis alergias se agudicen en las largas temporadas.

¿Han cambiado tus hábitos de consumo ahora que estás experimentando la maternidad?
Aunque siempre he cuidado mi alimentación, ahora he tenido que quitar o aumentar ciertos productos y alimentos por el embarazo, y no precisamente para bajar o mantenerme en un peso, sino para estar bien nutrida. Claro, no puedo negar que por la emoción he estado a punto de convertirme en compradora compulsiva, pero concientizo que no debe ser así y me abstengo.

¿Escoges tus alimentos?
Sí, porque mi esposo también lleva un régimen alimentario definido. Además, debo confesar que consumo pocas frutas y verduras, por lo tanto, sólo compro aquellas que más me gustan.

¿Tianguis, mercados sobre ruedas o tiendas de autoservicio?
La última opción, y voy cuando hay ofertas. Aunque si el precio de algo que necesito o me gusta no es bajo, aun así lo compro; no escatimo en eso.

¿Has sido presa del despilfarro durante esta etapa de ser mamá?
Pues de repente es muy tentador, pero junto con Isaac, mi esposo, hemos mantenido la cabeza fría, y una prueba de ello fue cuando asistimos a la Expobebé; caminamos para comparar precios de lo que nos gustaba, lo que necesitábamos, y con toda esa información decidimos dónde y qué comprar.

Según tu experiencia, ¿cuáles son las tres cualidades para ser un buen consumidor?
Primero, que sepa de precios y compare (aunque aquí debo declararme fuera de rango). Segundo, que sopese la calidad de los productos, artículos y alimentos. Tercero, que exija sus derechos como consumidor.

Registro Público para Evitar Publicidad

Si **no quieres recibir llamadas publicitarias** a tu casa, oficina o celular, **inscribe tus números en el RePEP.**

- En el DF, Guadalajara y Monterrey, marca al **9628 0000**, o al **01 800 962 8000** en el resto del país, las **24 horas**, los **365 días** del año.
- Si pasados **30 días** de estar inscrito, una empresa vuelve a llamarte, denúnciala al Teléfono del Consumidor: **5568 8722** en el DF y zona metropolitana, o **01 800 468 8722** en el resto del país.
- Tú decides de quién quieres recibir publicidad, **Profeco** te respalda.

REGISTRO PÚBLICO PARA EVITAR PUBLICIDAD

LA PRIVACIDAD ES TU DERECHO

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

A nosotros también nos pegó la primavera

Enamórate de esta promoción:

Suscríbete por **$250**

y recibe hasta la puerta de tu casa

12 números por el precio de 10

Llama al **5516 6612** o **5212 0468** desde el DF y zona metropolitana
o al **01 800 468 8722** (larga distancia sin costo) para más información.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Platillo

SABIO PROFECO

Las siguientes recetas integran en un solo plato, de forma inteligente y deliciosa, todos los nutrientes necesarios para llevar una dieta equilibrada. Este mes te presentamos dos recetas un poco más elaboradas, pero igual de sabrosas. La primera es una cacerola de verduras con pollo al curry, con ese sabor asiático que le brinda la mezcla de especias; la segunda opción es un lomo mechado al horno.

¡Disfrútalos!

El PSP está avalado por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco
y elaborado por el chef Alejandro Castro Romero

Frutas y verduras de temporada

¿Sabes qué frutas y verduras son características de este mes?

Frutas

- Ciruela
- Chabacano
- Fresa
- Limón
- Mamey
- Mango
- Melón
- Naranja
- Papaya
- Pera
- Piña
- Plátano
- Sandía
- Toronja

Verduras

- Acelga
- Aguacate
- Ajo
- Berro
- Betabel
- Calabacita
- Cebolla
- Col
- Coliflor
- Chayote
- Chícharo
- Chile verde
- Ejote
- Elote
- Espinaca
- Jitomate
- Lechuga
- Nopal
- Papa
- Pepino
- Tomate
- Zanahoria

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

154
CACEROLA DE VERDURAS CON POLLO AL CURRY

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: 437 kcal · Proteínas 25 g · Grasa 22 g · Fibra dietética 4 g · Colesterol 48 mg

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 2 calabacitas (300 g) en rebanadas gruesas
- 240 g de coliflor cortada en ramitos y semicocida
- 200 g de ejotes cortados en bastones
- 2 zanahorias (195 g) peladas y en rebanadas sesgadas
- 1 cebolla (180 g) finamente cortada en medias lunas
- 1 pimiento verde (100 g) en rajas
- 1 pechuga sin hueso ni piel (500 g) cortada en trocitos, marinada con limón, sal y pimienta
- 1 diente de ajo (2 g) finamente picado
- 3 cucharadas de curry en polvo
- 1 taza de arroz (180 g)
- 2 cucharadas de harina (20 g)
- Chile pimiento rojo seco y triturado (al gusto)
- 9 cucharadas de aceite (90 ml)
- 3 cucharadas de mantequilla (30 g)
- ½ litro de caldo de pollo
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Calienta 3 cucharadas de aceite y sofríe la pechuga de pollo a fuego alto hasta que se cueza y por fuera se vea dorada. Reserva.
2. En la misma sartén calienta a fuego medio otras 3 cucharadas de aceite y saltea la zanahoria y los ejotes, tapa y deja cocer durante algunos minutos.
3. Después, incorpora los pimientos, calabacita y coliflor y repite el procedimiento anterior hasta que todos los vegetales estén cocidos. Reserva.
4. Aparte, calienta la mantequilla a fuego bajo; acitrona la cebolla y el ajo.
5. Espolvorea la harina y mezcla bien, cocina durante 3 minutos, luego agrega el polvo de curry y revuelve.
6. Incorpora el caldo caliente y salpimienta. Deja la salsa a fuego bajo, moviendo ocasionalmente hasta lograr la textura deseada.
7. Incorpora el pollo y los vegetales a la salsa y deja sazonar al gusto.
8. Prepara el arroz blanco de la manera convencional, utilizando el aceite restante.
9. Sirve el guisado acompañado con el arroz blanco y decora con una hojita de perejil.

El **chef Julio Romagnoli** es propietario de Romagnoli Restaurante, ubicado en la colonia Condesa de la Ciudad de México. Contáctalo en **romagnoli.restaurante@hotmail.com**

Fotos: José Rodriguez. **Chef**: Alejandro Castro Romero

155
LOMO MECHADO AL HORNO

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: 538 kcal · Proteínas 32 g · Grasa 25 g · Fibra dietética 2 g · Colesterol 94 mg

INGREDIENTES (12 RACIONES)

> 1.5 kg de lomo de cerdo
> 3 rebanadas de piña en cuadritos (225 g)
> 150 g de ciruelas pasas deshuesadas
> 125 g de aceitunas sin semilla
> 50 g de almendras sin piel
> 6 papas grandez (1 680 g) muy cocidas y sin cáscara
> ½ taza de leche (120 ml)
> ½ cebolla (90 g)
> 1 taza de jugo de piña (240 ml)
> 1 taza de vino blanco (para cocinar) (250 ml)
> 3 dientes de ajo (6 g) triturados y mezclados con el jugo de ½ limón
> 6 cucharadas de mermelada de piña (60 g)
> 7 cucharadas de margarina (70 g)
> Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Lava y seca la carne. Con un cuchillo filoso haz pequeñas incisiones como de 2 cm de profundidad en el lomo.
2. En cada hoyito introduce las ciruelas pasas, almendras, aceitunas y los trocitos de piña al gusto. Unta el ajo con limón en el lomo y después barnízalo con una cucharada de mantequilla; al final úntale la mermelada de piña.
3. Coloca el lomo en una charola para hornear honda y báñalo con el vino y el jugo de piña. Cubre con papel aluminio y deja reposar en el refrigerador de 3 a 5 horas.
4. Pasado este tiempo, calienta el horno a 200 °C, introduce la charola tapada y hornea durante 45 minutos (voltéalo a la mitad del tiempo, vuelve a bañar con los jugos y continúa horneando tapado).
5. Después, retira el papel y hornea a 180 °C durante otros 45 minutos (a la mitad del tiempo vuelve a voltearlo y baña con los líquidos de cocción para que no se reseque). Una vez dorado retira del horno, deja enfriar y rebana.
6. Raspa todo lo que haya quedado en el molde y lícua junto con un poco de vino o jugo.
7. Vierte la salsa en una sartén y agrega 1 cucharada de maicena diluida en un poco de agua. Verifica la sazón y deja calentar hasta que espese ligeramente.
8. Pasa las papas por el prensapapas (de preferencia calientes), incorpora la mantequilla fundida, la leche, salpimienta al gusto y mezcla muy bien.
9. Sirve el lomo bañado con la salsa y acompaña con el puré de papas.

DIRECTORIO de delegaciones

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México DF.

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)
Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460 y 915 1082

BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440, edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zina del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. (01 664) 684 8795
Subdelegación: Palacio Federal Mexicali, Manzana 11, Lote 76 de Calzada Independencia y Av. De los Pioneros #1005, CP 21000, Mexicali. Tel. 557 3084 y 557 3085

BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz. Tel. (01 612) 125 3887

CAMPECHE
Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, col. La Salle, CP 25240, Saltillo. Tel. 416 5445, 415 9556 y 416 7544
Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Poniente, col. Centro, CP 27000, Torreón. Tel. 712 6406 y 716 9674

COLIMA
José Antonio Torres, esq. Av. Rey Colimán #402, col. Centro, CP 28000, Colima. Tel. 314 6949, 312 7991 y 92
Subdelegación: Balvino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo. Tel. 332 9180 y 332 9107

CHIAPAS
Blvd. Serra Rojas #1090, edificio anexo de la Torre Chiapas, Sección A, Nivel 1, Col. Paso Limón, CP 29095, Tuxtla Gutiérrez. Tel. (01 961) 602 5943
Subdelegación: 8.ª Avenida Sur #46, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdova y Ordóñez. Tel. 626 7501

CHIHUAHUA
Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua. Tel. (01 614) 437 0770
Subdelegación: Benjamín Franklin #3220, centro comercial Plaza de Las Américas loc. 7-A, col. Anillo Envolvente del Pronaf, CP 32315, Cd. Juárez. Tel. (01 656) 613 5093, 613 5089 y 613 5087

DISTRITO FEDERAL
Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º piso, col. Doctores, CP 06720. Tel. (01 55) 5578 1771
Oriente (Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, col. Granjas México, del. Iztacalco, CP 08400. Tel. (01 55) 2636 0311
Poniente (Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5273 9745, 5272 9847 y 5272 7511
Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Blvd. Adolfo Ruiz Cortines #5323, col. Isidro Fabela, del. Tlalpan, CP 14030. Tel. 5528 2293, 5528 4771, 5528 7419, 5528 7829 y 5528 8435

DURANGO
Zaragoza #110 Sur, col. Centro, CP 34000, Durango. Tel. 825 3322 y 27

ESTADO DE MÉXICO
Naucalpan: Av. 3 #47, entre Av. De las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6375 y 5576 6028
Nezahualcóyotl: Calle La Cucaracha #293, esq. Dr. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746, 5112 2741 y 5743 7866
Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539, 5390 8309 y 5390 9784
Toluca: Calle Santos Degollado Oriente #103, col. Centro, CP 50000. Tel. 215 7070 al 72, 215 5198 y 213 6372
Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. 5774 5006

GUANAJUATO
Calle 5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León. Tel. 716 6044, 716 5682 y 716 6808
Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Francisco Sarabia, col. Moderna, CP 36690, Irapuato. Tel. 635 2414 y 15

GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco. Tel. 483 1558, 483 5885 y 483 9363
Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala. Tel. 332 7450 y 51

HIDALGO
Av. Cuauhtémoc #700 esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, col. Revolución, CP 42060, Pachuca. Tel. 714 0636, 714 0690 y 714 3419

JALISCO
Calle Marsella #49 (entre calle Pedro Moreno y Morelos), 2.º piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara. Tel. 3615 7383, 3615 7393 y 3616 7667

MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de Diciembre, CP 58280, Morelia. Tel. 315 6150, 315 6307 y 315 6255

MORELOS
Av. Morelos No. 277, Col. Centro, CP 62000, Cuernavaca. Tel. 314 5918 al 22 y 314 5877

NAYARIT
Av. México Sur #142, col. Centro, CP 63000, Tepic. Tel. 212 3457, 210 2525 y 213 6541

NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey. Tel. 8347 4849 y 8347 8222

OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca de Juárez. Tel. 513 4141, 513 4555 y 515 1478

PUEBLA
Calle 19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Puebla. Tel. 232 6700, 246 1522 y 246 5861

QUERÉTARO
Constituyentes Oriente #102, planta baja y local 13, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Querétaro. Tel. 223 5722, 223 5723 y 223 6263

QUINTANA ROO
Av. Coba lotes 9 y 11, planta alta, manzana 8, supermanzana 22, col. Centro, CP 77500, Cancún. Tel. 884 2634, 887 2877 y 884 2701
Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local 8 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen. Tel. 803 1261 y 879 4484

SAN LUIS POTOSÍ
Librado Rivera 215 y 225, col. Del Valle, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. 841 2500 al 03

SINALOA
Blvd. Francisco I. Madero #744 Poniente, col. Centro, CP 80000, Culiacán. Tel. 712 5848, 713 0742 y 716 0906

SONORA
Oaxaca #150, col. Centro, esq. con Escobedo, Edificio San Enrique CP 83000, Hermosillo. Tel. 214 9393 y 213 8618
Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón. Tel. (01 644) 415 2588

TABASCO
Carmen Cadena de Buendía #133, col. Nueva Villahermosa, CP 86070, Villahermosa. Tel. 312 3795, 314 1575, 314 3122 y 314 5699

TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925, esq. Nicolás Bravo, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria. Tel. 312 9471, 316 1357 y 312 2296
Subdelegación: Blvd. Morelos #475-A, altos, col. Andaluzas, CP 88630, Reynosa. Tel. 922 7769, 922 7770 y 922 5460
Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, 1.er piso, local 1 y 3, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico. Tel. 213 2432, 213 4764 y 213 7050

TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicoténcatl, CP 90070, Tlaxcala. Tel. 462 7835, 462 2022 y 462 9990

VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. con Calle Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz. Tel. 100 3891, 94 y 97
Subdelegación: Calle Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa. Tel. 812 4382, 817 3796 y 817 3359

YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. 928 5966, 923 6320 y 924 2466

ZACATECAS
Calle Fernando Villalpando #214, col. Centro Histórico, CP 98000, Zacatecas. Tel. 922 0460, 922 0611 y 922 8561

visita: revistadelconsumidor.gob.mx